بنت النيل



سبتمبر ١٩٥٣
١٠ قروش

سياسة بنت النيل

لقد أصبحت مجلة بنت النيل قطعة من تاريخ النهضـــة النسائية فى مصر ، تشع بجهادها وكفاحها نورا على بلاد الشرق العربى الاخرى ، فهى لسان المرأة المصرية فى شئون السياسة ، وهى خادمها فى سائر نشاطها كأم وزوجة وأنثى ، وهى الى ذلك معنية بأمور نساء البلاد العربية الشقيقة .

ان المصريات يلتقين على صفحات بنت النيل فى أول كل شهر فيجدن كل ما يرضى عنه سيداتنا وفتياتنا ، وقد رأينا أن نضمن صفحاتها بعضا مما يبصر القارئات بكل ما يعنيهن من أمور السياسة فى الداخل والخارج حتى اذا نالت المرأة حقها الدستورى كاملا ، وستناله حتما ، تهيأت لاستقبال هـــذا الظرف متسلحة بالعلم والمعرفة وتجنبت المأساة التى لم يتجنبها الرجال سنة ١٩٢٣ حين دخلوا الحياة السياسية دون حصانة من علم أو معرفة .

ان بنت النيل حريصة على أن تعرض تطور جهاد المرأة المصرية فى مطالبها الرئيسية الخاصة بالمساواة فى جميع الحقوق وفى مقدمتها الحقوق السياسية ، كما أنها حريصة على أن تزود قارئاتها بما تصيبه المرأة الاجنبية من نجاح فى سائر الدول المتمدينة .

وهكذا تعرض صحيفتك فى أول كل شهر موجزا للنشاط النسائى فى الداخل والخارج فى صفحتين خاصتين بتلك الشئون دون أن يؤثر ذلك فى أبواب المجلة الاخرى التى اعتادت قارئات المجلة وجودها ، فقد زدنا من عدد الصفحات فى سبيل استكمال مقومات الصحيفة النسائية الاولى فى الشرق كله .

وسوف تجد سيداتنا صحيفتهن على العهد مقيمة ، باذلة أقصى الجهد لتحقيق الاهداف التى وعدت بها ، واعدة بالمزيد من العناية حين يجد الجد وتصل المرأة المصرية الى مبتغاها من المساواة المطلقة بين النساء والرجال ، وليس هذا ببعيد على المكافحات وليس بعيدا على المصرية التى أصبح المجتمع المصرى يدين لها بأكثر نشاطه ، وأصبح لا يستطيع البقاء دون معاونتها ومؤازرتها فى جميع الميادين .

درية شفيق

بنت النيل السياسية

عدد سبتمبر سنة ١٩٥٣ ـ صاحبتها ورئيسة تحريرها الدكتورة درية شفيق

الى متى ننتظر..؟

تجـرى فى هذه الايـام استعدادات لها اهميتها لملاقاة الاعداء الانجليز !

ومن هذه لاستعدادات تخريج افواج متتابعة من المتطوعـين المدربين على حمـل السلاح وعلى فنون حرب العصابات !

وقد وصف ماوتسى تونـج حـرب العصابـات فى العـالم وصفا بسيطا حين قال انهـا مناوشة مجموعات صغيرة غير منظمة لجيوش ضخمةمنظمة ، ثم شبه مهمة هـذه الجماعات الصغيرة بانهاكالناموسة تهاجمك فى الظلام فتقلق نومك ، وتفتح النور لتمسكهافتطير ، وتطفىء النور فتعود لتقرصكمن جديد، فلا تجد مفرا من تغيير مكان نومك فتنتقل الى حجرة اخرى، ولكن الناموسة تذهب وراءك فى الحجرة الاخرى ، لتقلقك ايضا من النوم !

ومن هنا نستطيع أن ندرك أن المجموعات التى تخرجتحتى الان تكـفى جـدا لاقـلاق المستعمرين ، واذا كنا قـد اقلقناهم سنة ١٩٥١ بلا تدريب ولا استعداد ، فما بالك بنـا اليوم وقد دربنا هذه الجماعات من الشباب، ونظمناها! واذا كان فى مصر بالامس ملك متعاون مع الاستعمار ، متآمر على الحركة الوطنية ، فاننـا اليوم قـد تخلصنا من الملك الذى احرق القاهرة ليحمى الاستعمار مـن الفدائيين ، فماذا بقى ؟ والى متى ننتظر ..؟

اننا لا نريد سوى الغاء قانون حظر حمل السلاح ...

ولا نريد سوى بدء المعركة ، لنصفى حساب المستعمرين !

درية شفيق

شهر الزلازل والبراكين

كان اغسطس الماضى شهر زلازل وبراكين !

ولم يكن زلزال اليونان هو اولها ولا اكبرها ، فقد سبقه زلزال فى روسيا ، كان مفاجاة لكل علـماء الارض ابتداء من انيشتين لغـاية الدكتور احمد زكى ! ! فلم يتنبأ منهم أحد بأن الرفيق مالنـكوف سوف يزلزل الكرة الارضيـة فى شهر اغسطس بخطـاب سياسى يستغرق القـاؤه ٣٠ دقيـقة ، ويستغرق التعليق عليه ٣٠ يوما !

واذا كان الزلزال اليونانى قـد اقتصر على بعض الجزر اليونانية فقد عصف الزلزال الروسى بالمعسكر الاستعمارى كله من آمريكا .. الى بلجيكا !

كان الاتحاد السوفييتى قد اعتاد أن يتقدم الى ذلك المعسكر من حين لاخر وفى كل يد من يديه غصـن زيتون ، فيكتفى المعسكر الاستعمارى بالفرجة والترياة ، وكانه يتامـل تمثال بابا نويل فى فترينة شيكوريل! ولكن ((بابا نويلمالنكوف)) ظهر هذه المرة فى ((بوز)) جديد .. ظهر وهو يمسك فى يدهاليسرى غصنالزيتون، ويمسك فى يده اليمنى قنبلـة الايدروجين !

خبيرة لحمل السلاح

تقدمت دكتورة ألمانية الى الحكومة المصريةبطلب لتعيينها خبيرة لتـدريب النساء المصريات علىحمل السلاح !

وقامت دول المعسكر الاستعمارى وقعدت .. كلا ، بل قامت فقط ولم تقعد حتى الان !

الجامعة العربية تتجاهل الزلازل

وبينما كـان العالم لا يـزال ((مهـزوزا)) مـن الزلـزال الروسى والزلزال اليونانى ، سجل مرصد الجامعة العربية زلزالا اخر . أقرب ما يكون الينا ... انه ((هنـا)) فى ليبيا ، حيـث نجـح الاسـتعمار البريطانىفى شراء حفنة من الحكام الذين باعوا له ليبيا ... حكومة ، وارضا ، وشعبا ، ووقعوا معه عقد البيع ، دون أن يتقدم أحد مـن أصحاب البلاد ، ويدفع ببـطلان الصفقة ، أو يطالب بفسخ ألعقد !

ولم يظهر حتى الان رد الفعل الذى كان ينتظره الجميع فى دوائر الجامعة العربية وان كانوا يتوقعون ظهوره عاجلا

صراع الاستعمار الفرنسى

ووقع الزلزال الرابع فى مراكش ... وكان زلزالا خجـولا مترددا يقدم رجلا ويؤخر ... أخرى !

بدأ الزلزال برفـض السلطان الوطنى محمد بن يوسف توقـيع بعـض مراسيم بقوانـين اراد المستعمرون فرضها على البـلاد ، فاصيب الاستعمار الفرنسى بصداع وعندما يصـاب الاستعمار الفرنسى بصداع يتنـاول الجلاوى الخائن أقراص الاسبرين !

لذلك لم يكن غريبا آن يتحرك الجلاوى على رأس قبائل البربر لخلع السلطان وتعيين ابن عمه ـ مسيو محمد بن عرفه ـ سلطانا على مراكش خلفا للسلطان المتمرد ... على الاستعمار الفرنسى !

وقد بقيت فرنسـا مترددة .. تتهيب الاصطدام بالجامعة العربية، حتى اقنعها الزلزال الليبى ، بأن الفرصة مواتية للعمل ، فلم تقنع بخلع السلطان بل نفته مع كريمته السيدة عائشة وباقى أولاده الـى جزيرة كورسيكا ... حيث نفـى نابليون من قبل !!



((رشحت السيدة لاكشيمى بانديت لرياسة هيئة الامم المتحدة))
الاستاذ رجعى : والنبى يا ست لاكشيمى تلبسى الشنب والدقن علشان ستات مصر مايقولوش اشمعنى

مشروع زلزال

وحاول الاستعمار أن يصطنع زلزالا خامسا فى الهند ، عند ما آثار زوبعة جوفاء بين الهند وباكستان حول مصير كشمير ، ولكن نهرو نفسه لم يلبث أن قرر بكل بساطةأن مصير كشمير لا تقرره سوى كشمير نفسها !

ووقف الزلزال فى الحال ... وفشل الاستعمار !

ولم تهتز منه ، لا الهند ، ولا باكستان ، ولا كشمير !!

البركان المنتظر

أما ايران فلم يكن ما وقع فيها زلزالا لسبب بسيط هو أنها تعيش فى الزلازل منذ سنوات ، بل انفجرت فيها بعض آبار البترول فى عبدان فاغرقت القصر الملكى واضطرت الشاه الى الهرب !... وفى الوقت الذى كان العالم لا يزال يتساءل عن أسباب ذلك كله ، انفجرت براكين أخرى وتطايرت منها شظايا لم تلبث أن عصفت بالدكتور محمد مصدق ، وحزب توده ، ويذهب بعض المتشائمين الى حد القول بأنها عصفت بالشعب الايرانى كله !

ولكن المتفائلين يؤكدون أن هناك بركانا ثالثا لم ينفجر بعد فى ايران وهو البركان الذى يتوقف على انفجاره تقرير مصير ايران ومستقبلها ، انه بركان السخط والحقد والغضب الذى يحتل المكان الاول فى صدر كل ايرانى وكل ايرانية !

الزلازل فى كل مكان

وليس معنى هذا أن بقية بلدان العالم لم تقع بها زلازل أخرى ، ففى ايطاليا ، وقع زلزال صغير اخر تاليف الوزارة اسبوعين أو ثلاثة !

وفى كوريا زلازل متقطعة بسبب تصريحات سينجمان رى، ومناورات فوستر دالاس !

وفى كينيا زلزال ،

اما الزلزال الذى يهدد المانيافان علماء المرض الدولى يتنبأون بان يتحول قريبا الى بركان ، وان كانوا لا يعرفون بالضبط هل يعصف البركان القادم بالمانيا الشرقية أو بالمانيا الغربية !

وفى مصر أيضا زلازل ، ولو أنها صغيرة !

وفى دوائر الباشوات السابقين زلزال منذ بدأت محاكمات الغدر تتوالى !

ولكن هواة الزلازل والبراكين يقولون أن هذه كلها مجرد هزات بسيطة ، وان الزلزال الاكبر الذى ينتظرونه هو الذى سيعصف بقوات الاحتلال ... كل القوات !

٢٨ اغسطس ١٩٥٣

حزب اسلامي يناصر المرأة

تألف فى المملكة الاردنية الهاشمية حزب سياسى اسلامى جديد أطلق عليه اسم « حزب التحرير الاسلامى » برياسة الشيخ تقى الدين النبهانى . ومما هو جدير بالذكر ان فى طليعة أهداف هذا الحزب الدعوة الى المساواة السياسية بين المرأة والرجل .



فى سطور

◆ انتهز الرئيس محمد نجيب فرصة وجوده بالاقطار الحجازية ، واجتمع بعدد من الشخصيات العربية الكبيرة لبحث بعض المسائل

◆ أعد مشروع قرار بتاليف لجنة تحضيرية (مكتب سياسى) للمؤتمر المشترك بين ضباط القيادة والوزراء ، وستكون هذه اللجنة برئاسة البكباشى جمال عبد الناصر

◆ تقدم اقتراح بوقف محاكمات الغدر ، حتى تصفى الحكومة موقفها مع الانجليز !

◆ ينتظر رفع قضية هامة أمام مجلس الدولة

◆ سافر الى الاقطار الحجازية فى هذا العام ، عدد كبير من ضباط الجيش المصرى

◆ ترى بعض الشخصيات العربية فى مصر ، ان يسافر السيد عبد الرحمن عزام الى ليبيا ، ليطلع شعبها على حقيقة المعاهدة ، ويؤكدون أن الحكومة لن تجرؤ على منعه ، بسبب حب الناس هناك له !

◆ حرص بعض المشرفين على تدريب فرق الفدائيين على الاجتماع بسكرتير جماعة ماوماو اثناء مروره بالقاهرة !

◆ ينتظر دعوة الفريق عزيز المصرى سفير مصر الى موسكو، للحضور الى القاهرة لمعرفة رايه فى بعض المسائل

◆ سخرت بعض الدوائر مما نشرته احدى الصحف اخيرا ، من ان فاروق قد اعتمد بعض المبالغ للدعاية !!

◆ ورد اسم احدى المفوضيات الاجنبية ، فى تحقيق اجرى اخيرا ولم يستكمل بعد

◆ ينتظر زيادة اسعار الاقمشة الصوفية الاجنبية ١٠٪ على ما هى عليه الان بعد أن نجح اتحاد المستوردين فى اقناع الجهات لمسئولة بانه يخسر !

◆ تقرر أن تبدأ الحكومة بروفة توحيد الازياء بمدارس وزارة المعارف ابتداء من لعام الدراسى القادم ..

◆ تفرغ مطبعة الحكومة من اعداد سندات الاصلاح الزراعى فى سبتمبر القادم ، على أن يبدأ الملاك الذين يحملونها صرفها ابتداء من شهر نوفمبر التالى



الاستاذ رجعى
كما تخيله رسام بنت النيل



النوادى الصيفية أكثروا منها

كنا الى عهد قريب نقف مكتوفى الايدى أمام مشكلة من أعقد مشاكل الشباب ، وهى مشكلة وقت الفراغ ٠٠ فقد كان الطلبة يتسكعون فى الطرقات دون عمل يقضون فيه أوقات العطلة الصيفية وكان من جراء ذلك أن كاد المستوى الاخلاقى ينحدر ٠٠ ومن ناحية أخرى كانت فتياتنا محتجبات فى المنازل يتسرب الى نفوسهن الملل اذ لا يجدن شيئا يقمن بعمله فلا تكاد تنتهى العطلة الصيفية الا ويكون الخمول والكسل قد احتل جانبا كبيرا من حياتهن ٠

ومن المعروف أيضا أن فتياتنا لا يملن ميلا طبيعيا الى القراءة لانه لا المدرسة ولا البيت يبعثان فى نفوسهن هذه الرغبة ولا تثير فيهن حب الاستطلاع ولذلك فانه ما تكاد العطلة الصيفية تحل حتى تفقدن كل صلة بالكتب وبالقراءة والكتابة وان اضطرهن الامر فانهن يلجأن الى الكتب التى لا تؤدى أية رسالة بل تشغل أفكار بناتنا بطريقة فارغة تنزل بمداركهن فلا يستطعن التفكير السليم ومن هنا كان من الواجب أن نشغل فراغهن ٠٠٠

ولهذا أنشأت وزارة المعارف النوادى الصيفية بعضها يجمع الطلبة أثناء العطلة الصيفية والبعض يجمع الطالبات ٠٠ وقد زارت عدسة بنت النيل أحد النوادى الصيفية التى تؤمها فتياتنا لقضاء أوقات الفراغ ٠٠ وفى نظير خمسة وعشرين قرشا تستطيع الفتاة أن تقضى وقتا طيبا فى هذا النادى بين زميلاتها طوال العطلة الصيفية ٠٠ والنادى الصيفى ملىء بكل ما يشغل وقت الفراغ من كتب وموسيقى والعاب داخلية ورقص توقيعى ٠ وزيادة على ذلك فهن يتعلمن كل ما تحتاجه الفتاة من وسائل الطهى والحياكة والصناعات المنزلية التى لا تستغنى عنها ربة البيت ٠٠٠ وكل هذه الاعمال تؤديها الفتاة فى مجموعات منسجمة فيعودها هذا على التعاون مع رفيقاتها فى سبيل بناء مجتمع صالح ، ولا يقتصر نشاط النادى على هذه الاعمال الداخلية التى قد تبعث الملل فى النفوس نتيجة لتكرارها ، بل تقوم المشرفة الاجتماعية بتنظيم زيارات اسبوعية لبعض المراكز الريفية تقوم فيها الطالبات بالبحث الاجتماعى ومعرفة العيوب الاجتماعية فى ريفنا ، هذا علاوة على الرحلات العلمية الاخرى التى توسع مدارك الطالبات ٠

وقد يظن أن عمل المشرفات هو السيطرة على جميع الطالبات ورسم وسائل







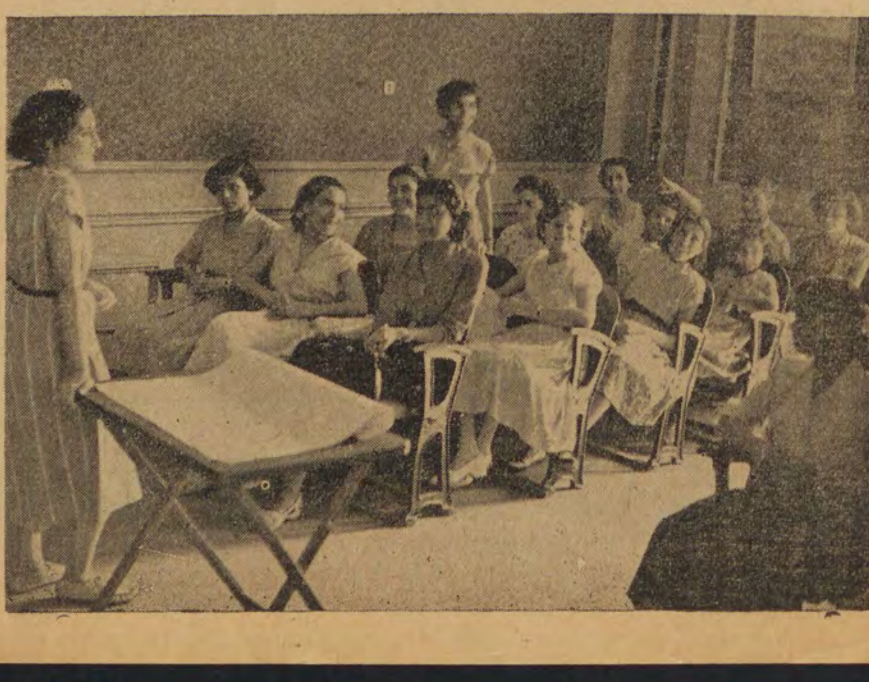
النشـــاط لهن .. ولكن الحقيقة هى أن الطالبـــات يقمن بأنفسهن بترتيب النادى والاشراف على نظامه بتوجيه من المشرفات ولذلك فان أول عمل يقوم به النـــادى فى بداية العطلة الصيفية هـــو انتخاب مجلس ادارة له من الطالبات يقمن بحفظ النظام فيه وترتيبه .

ويزداد الاقبال على هـــذه النوادى بمضى الايام اذ أن أولياء الامور أصبحوا يدركون قيمتها لدرجة أن هنـــاك أكثروا من هذه النوادى فهى الدعائم التى تساهم فى بناء مواطنين صالحين تقوم عليهم نهضتنا الجديدة .

ومن ناحيـــة أخرى فان الاكثار من هذه النوادى مفيد حتى للخريجين أيضا لشغل الفراغ فيســـمو تفكيرهم ويرتفع مستوى أمهـــات المستقبل ، واذا كان الاقبال قليلا على هذه النوادى الان فانها ستضيق حتما بتلميذات المدارس حينمـــا يتعلمن من البيت فائدتها وقيمتها .

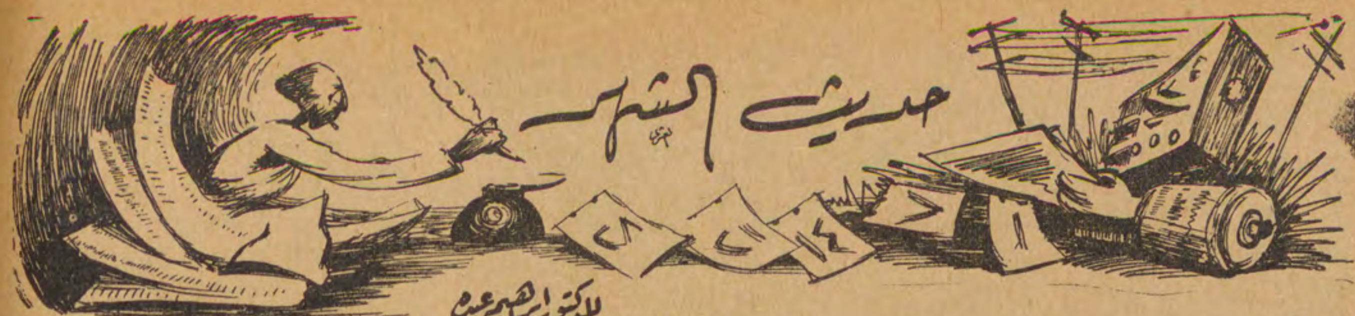
ف.م.ع





طالبات يحضرن من المعادى الى القاهرة لكى يقضين وقتا ممتعا فى أقرب ناد صـــيفى لهن ، ويا حبذا لو أن وزارة المعارف قامت بنشر هـــذه النوادى فى أوسع نطاق .

وقد سألنا بعض الطالبات عن شعورهن نحـــو ذلك النادى فاذا بكل واحـــدة تعتبره بيتا ثانيا لها وتعتبر كل زميلة لها أختا تشاطرها فرحها ولعبها ونشاطها ..



للدكتور ابراهيم عبده

مشـــكلة

سالنى صديقى هل البلاد فى أزمة اقتصادية؟ هل أكتسب من قلمى هذا العام مثلما كانت الحال من قبل ؟ هل رتبت حياتى على ضوء التقشف الذى فرضته علينـــا الظروف والملابسات ؟ فلما أجبته عن هذه الاسئلة « بنعم » قال .. اقنعها يا أخى ؟؟..

وحاولت أن أقنعها بأن تخفض ميزانية كسائها الى النصف فأبت وقالت فلنخفض ميزانية الطعام ، فليقتصد هـو من حاجاته ، فليقلل من شراء الكتب والصحف ، فليرض عن ثيابه القديمة ، فلينصرف عن التدخين ، أما أنا فلا أستطيع أن أسمع تعليقات صديقاتى أو أشاهد نظراتهن الى ثيابى القديمة وقد عدت اليها نزولا على الازمة أو تلبية لتقشف سخيف !..

وقامت أزمة بين الزوج العاجز عن أداء مطالب حسنائه ، وبين الزوجة التى تريد فى سبيل أناقتها أن تدفن زوجهـا وتجعل حياته معتقلا لا قراءة فيه ولا تدخين ؟! وطالت الازمة أسبوعا واسبوعين حتى فرجتها الموضة الجديدة التى فرضت أن يكون الثوب عند الركبتين ، فرضخ الزوج المسكين وحد من ثيابه وصحفه وكتبه وسجائره لتبدو حسناؤه فتنـــة للناظرين !!

أبشروا أيها المصريون فقد خرج الانجليز من البلاد وجرى الذهب بين أصابع المعوزين ، وأصبحت الحياة نعيما مقيما سوف تتحدث عنه كتب التاريخ .. أليس ظهور نسائنا فى ثيابهن الغالية الجديدة دليلا على رواج الحال وحسن المآل ؟!



ومشكلة اخرى

والمشكلة الاخرى أدق وأعنف ، وجريمتها فى عنق رجل لا شك أنه فقد صوابه ، فقد حدثونى عن صديق يقيـم فى الاسكندرية أعرف دماثة خلقه ورقة شمائله ، ذهبت زوجته الى البوليس تشكو رضوضا فى جسمها وتمزيقا فى لحمها ، وليس عليها الا قميص نومها وقد بدا منه معظم جسمها ، وسجل الضابط آثار الضرب والركل التى ارتكبها الزوج فى لحظة غضب تعبر حياة الازواج فى كل يوم !!

وعجبت للقصة وأصحابها ، وأدهشنى أن يكون هـــذا الزوج المثقف صاحب المنصب الكبير قد انحط قدره فنافس السوقة والمجانين ، وآلمنى أن تجىء هذه القصة المؤلمة عقب نقاش خاص بمصروف البيت ! لو لم يكن الزوجان فى مدينة الاسكندرية لحملت الحر مغبة هذه الفعلة الشنيعة ، ولكن الحر برىء من وزر هذه الاعصاب الثائرة والعقول الملتاثة التى تهدم البيوت فى نقاش حول ملاليم !..



مصـــاب

الناس مصابون بالمبالغة والنفاق والرياء اصابة خطيرة سوف نحتاج الى عشرات السنين لمعالجتها والتخلص منها ، ولن ينفع فيها بيان رئاسة مجلس الوزراء ، فقد أذيع البيان على الناس ونشرته الصحف ، وفى اليوم التالى قرأت برقية للرئيس محمد نجيب فيها ثورة على التحذير الذى ألح فيه الرئيس ، وقرأت أوصافا لبعض المسئولين ، فيها خروج على ما نهى عنه بيان مجلس الوزراء .

وليس النفاق بالكلام أو الكتابة فقد يكون النفاق صورا أو وصفا أو بيانا لحادث أو رحلة أو عمل من الاعمال ..

لقد كنت أقرأ الصحف سطرا سطرا ، فاصبحت أمر عليها كما أمر على ساعة فى ميدان .. فان النفاق فى بعضها قد جاوز الحدود حتى هز ثقتى فيما ينشر أو يذاع ، والعجيب فى الامر أن أصحاب الشأن فى البـــلاد يصرحون كل يوم بكراهيتهم لهذا النفاق ويطلبون شيئا من النقد ، النقـــد البرىء العميق ، ولكن أحدا لا يرى خطأ ولا خللا ، فكل شىء على ما يرام ، وأصحاب الشأن فى البلاد يقولون ان كل شىء ليس على ما يرام ، وأن الذى يحبهم ويرجو نجاحهم يجب أن يبصرهم بالخطأ ، وهم يخطئون ، لانهم ناس من الناس وليس فى الناس معصومون ...

أزمات تتجدد :

فى مطلع كل سنة دراسية تقوم أزمات متصلة بضـــيق الامكنة التى تعجز عن قبول أفواج المتقدمين ، والحق انها أزمات قديمة ، غير أن أسخف ما يلقاه أولياء الامور قصة الحاق أطفالهم بروضة الاطفال ، ولا أذكر الاسم الجديد لهذه المدارس فى هذه الايام .

وقـد شكا الى والد أراد أن يلحق ابنـــه باحدى تلك المدارس بأن المدرسة رفضت قبول ابنه لانه لم يستكمل ست سنوات فهو دونها بخمسين يوما ، ومعنى هذا أن آلافا

من أولياء الامور لم يحسنوا الحساب فأنجبوا قبيل موعد فتح الدراسة بأسابيع ، وكان ينبغى أن يكون مولد أبنائهم متوافقا تمام التوافق مع فتح مدارس رياض الاطفال !!



انها غلطة الآباء وليس خطأ وزارة المعارف ، فقد حددت الوزارة المواعيد ، وكان يجب على الاسر أن تبحث فى مواعيد أشبه بمواعيد فتح مظاريف عطاءات المناقصات ؟! فليست وزارة المعارف مسئولة عن طفل ولد فى سبعة شهور أو ثمانية شهور أو لم يستكمل مدة الحمل وقدرها تسعة شهور وعشرة أيام !..

حقا ان وزارة المعارف أفقها واسع الارجاء ، وما ضيق الافق الا فى الآباء الشاكين وفيمن يكتب فى هذا الموضوع الذى لا يشغل بال الرأى العام ؟!

صلاح ذهنى

تلقت « بنت النيل » ساعة طبعها نبأ الفاجعة فى الصديق الحبيب رقيق الشمائل ، دقيق الاحاسيس « صلاح ذهنى » الذى عرفه قراؤنا وقارئاتنا فى قصصه الممتع هنا وفى سائر صحف الشرق والغرب ..

وكان واجبا على « بنت النيل » أن تقف آلاتها لتكتب كلمة عزاء لاصدقائه وأسرته ، فقد كان صلاح ذهنى قطعة منا ، صاحبت طفولتنا وشبابنا وقاسمتنا حلو الحياة ومرها ، ولم نشعر يوما أننا أصدقاء أو زملاء درس ، بل كنا أسرة لم يصبها الوهن ولم تقتحم مغانيها الفتن ، بل كانت أسرة ربطت بينها أواصر الحب .



اننا نودع الصديق الحبيب ، بالدمع والاسى ، ونذكره مثلا على الوفاء والدعة ، ونتقبل فيه عزاء الناس ، ملتاعين ، حزانى ، لا ندرى بأى عبارة نرد تحية العزاء ؟

ولكن ما أظن أحدا سيعزينا فى صلاح ذهنى ، فالمصاب فيه قسمة عادلة لمن نشأ معه وصادقه أو قرأ وأعجب بانسانية الكاتب فيه .

رحمك الله يا صديقى ورحم مصابنا فيك وألهمنا جميعا صبر المؤمنين .

امتحن معلوماتك التاريخية



١ – يوافق يوم ١٤ يوليو ذكرى حدث هام فى الثورة الفرنسية هذا الحدث هو :

ا – تحطيم الباستيل
٢ – قتل الملك
جـ – القبض على الملكة



٢ – اشتهر رجال الثورة الفرنسية باتباع طريقة معينة فى اعدام أعداء الثورة هى :

ا – الرمى بالرصاص
جـ – المقصلة
ب – المشنقة



٣ – ما هى اهم النتائج التى تمخضت عنها الثورة الفرنسية :

ا – القضاء على الاقطاع
ب – تصنيع البلاد
جـ – ظهور نابليون

هى السبب



لى قريب أعتز به جدا .. أخلاقه حميدة. وطباعه طباع مستقيمة . وهو يشغل وظيفة محترمة غيرحكومية، جاءنى منذ مدة فرحا مستبشرا يقول لى انه قد عرف هدفه أخيرا وحدده .. وانه سيتقدم اليه بطريقته المستقيمة المعروفة عنه .. أما هذا الهدف الذى كان يبحث عنه فهو الزوجةالعاقلة الجميلة التى تستطيع أن تكمل حياته وتسعد وجوده. وبعد عدة أشهر ، وبعد أن أعلنت خطوبته جاءنى ثانية والغيظ يكاد يضج منعينيه والاسى ظاهر عليه حتى لقد هالنىالامر فأنا أعرفه انسانا ذا ضمير لا يأتى شيئا الا وضميره راض ، ولا يقدمعلى عمل الا وهو عالم بنتائجه : أقول جاءنى وأخذ يقص على قصصا غريبا وحوادثتافهة ليست بذات بال وكلهاتدور حول أقوال وأفعال للسيدة والدة خطيبته، وكلها لا يمكن أن يصدر عن انسان مكتمل التفكير .

وقد سألته بعد أن انتهى من سرد قصصه المضحك :

ـ هل تقدرك ؟

فقال : انه يستطيع أن يؤكد انها لا تكرهه كما انها لا تغار من ابنتها كما انها طيبة القلب جدا .

فعدت أسأله من جديد :

ـ هل تشك فيك ؟ وهل لاحظت أى بادرة توحىبهذا الشك ؟

فقال :

ـ لا ، والله انها لا تشك فى ولكنى أعتقد ان بهاقابلية للتشكك بى فى أى لحظة ، فأنا حتى الان على وفاق معها وان كانت تصلنى من وقت لاخر أقوال ترددها تفسر لى أفعالا بسيطة تقوم بها أمامى فتجعلنى أفكر وأفكر وأتألم بينما الامر لا يحتمل كلهذا التفكير أو الالم .

والیك مثلا بسيطا لما تقول :

جاءتنى هذه السيدة فى الاسبوع الماضى وسألتنى فجاة : لماذا لا تترك عملك الحر وتعمل فى الحكومة ؟

ان الحكومة مستقبلها مضمون . كل من يعمل فيها يحصل على معاش كما ان عملها غير منهك ..



٤ – تعتبر الكلمة التى قالها احد الزعماء فى الجمعية التشريعية الفرنسية « نحن هنا بامر الشعب » بداية للثورة فمن هو هذا الزعيم ؟
ا – روبسبير
ب – ميرابو
ج – مارا



٥ – من هو السياسى الذى عادى الثورة الفرنسية بشدة من بدايتها وكانت على يده نهايتها ؟
ا – تارلنهيم
ب – مترنيخ
ج – مدحت باشا
(الاجابة الصحيحة ص ٦٣)

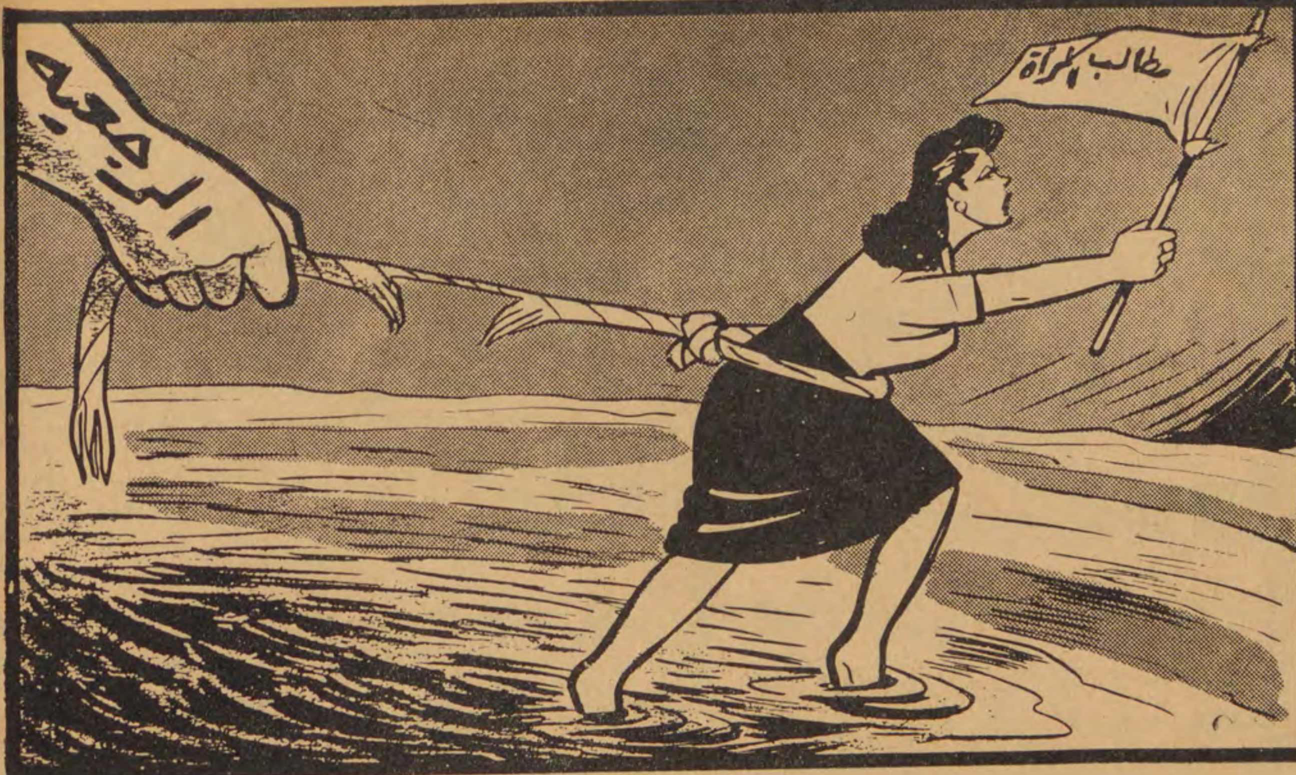
فقلت لها : لقد كان فى مقدورى ولا زال فى مقدورى ان اعمل بالحكومة ولكنى رفضت ذلك ولا زلت ارفضه لانى لا اؤمن بروتينها ولا احب ان اربط مستقبلى بها، هذا بالاضافة الى انى مطمئن البال لعملى الذى اشغله الان وهو يفضل كل الاعمال التى يشغلها زملائى الذين تخرجوا معى فى الجامعة ..والمستقبل ليس فى المعاش الذى يضمنه العمل الحكومى ولكنه فى قدرة الانسان على العمل وايمانه بما يعمل وتحديده لاهدافه . وصمت بعد ذلك ....

ولكنها عادت فى اليوم التالى وفى اليوم الذى يليه تذكر نفس المعنى بل واوحت الى بعض اقاربى ان يتكلم معى فى نفس الموضوع . وزادت على ذلك بان اخذت تظهر علامات الاحتقار لعملى والاستهتار به وبمستقبله لدرجة جعلتنى انفجر غيظا .

ان هذا المثل بسيط جدا ولكنه يدلك على عقلية حماتى .. اننى اعتقد انه ان فشل امر زواجى فستكون هى السبب » ..

ان هذه السيدة من النوع المتشكك ولاريب انها لا تكاد تطمئن لشىء ، وهى تحاول التدخل فى كل شىء بعقليتها المتشككة . وهى متعبة حقا .. ولكن أمرها بسيط جدا انها تمت الى ذلك الجيل القديم ، ذلك الجيل الذى يعتقد فى الميرى والذى يظهر العطف والحدب على الانسان لدرجة تصنيع معانى العطف والحدب وتقلبها الى العكس ..

ان الوسيلة لعلاج مثل هذه السيدة غير موجودة ولا يمكن الحصول على دواء لشفائها . وكل ما يمكن عمله هو الاستماع الى كلامها وتركها تفضفض عما بصدرها والتظاهر بالايمان بكل كلمة تقولها ، وبعد ذلك العمل بما يوحيه العقل وما تستلزمه المصلحة . ان الحب عند هذه السيدة معناه غير المعنى المفهوم عندنا فى جيلنا والعطف عندنا غير العطف عندها . بل ان الدنيا التى تحيا فيها غير دنيانا ... فلنصبر على أمثالها ولنصابر ولنحذر أن ندعها تفسد مشاريعنا ولنضع نصب أعيننا أن نمنعها من أن تكون السبب فى الوقوف فى طريقنا الى أهدافنا .



« انك لن تستطيع أن تربط شهابا باقوى الحبال »
حكمة صينية قديمة

قرأت لك

استقبل الناس بالحزن والاسى ما تركته زلازل اليونان فى أهل اليونان ، وروعهم انشقاق الجبال وابتلاع القرى والمدن فى لحظات

واكبر ظنى أن الهول الذى أصاب أهل تلك المدن والقرى ، كان بردا وسلاما عليهم ، فقد قامت «القيامة» بالنسبة اليهم وقامت بشكل مريح . نعم مريح فقد مات الآباء والامهات والابناء دفعة واحدة وفى ثوان قليلة ، ولم يحزن والد على مولود ، ولم يفتقد حبيب حبيبة ، اذ ذهبوا جميعا ، فى رحلة واحدة ، وفى ومضة عين !

ومن منا لا يريد أن يانس الى احبائه فى الدنيا والاخرة ؟ لقد اكرم الله شهداء زلزال اليونان ، فذهب بهم وبمقومات حياتهم جميعا فجاة ومن غير مقدمات ، ولم يترك نادبا منهم يندبهم عند الاهل والصحاب ، فقد راحوا جميعا فقراء وأغنياء ، سعداء واشقياء ، وخلفوا شيئا واحدا ، هو قدرة الله على أن يقيم للعبرة يوم «القيامة» بين آن وآن ...

ما أكثر العبر التى يعطيها لنا سبحانه وتعالى ، وما أقل اعتبارنا بقدرته على تغيير الحال !...

قتل ظالم رومانى اباها واخاها ، وخرج بعد ذلك لقتال الاعداء ، فوجدها فى الطريق تصرخ داعية له بالنصر والتأييد ، فعجب لهذا النفاق ، واستوقف ركبه واستطلعها الامر وسألها كيف تدعو له بالنصر مع أنه قتل اباها واخاها ظلما وعدوانا ؟!

فقالت له ان اباك اغتصب ممتلكاتنا وخرج لقتال الاعداء فدعونا الله أن يخذله ويكسر شوكته ويقضى عليه فى ساحة القتال ، واستجاب الله دعواتنا ، ووليت أنت الامر بعده ، فقتلت ابى واخى ، فاخشى أن اشكوك الى الله فيجىء بعدك من يقتل أمى وابنائى ويمثل بى وبشرفى ، فقد عرفنا حدودشرك ، وقد يجىء بعدك ظالم ليس لظلمه حدود أو قيود !؟..

حقا لو علمنا الغيب لرضينا بالواقع ...

قرأت بيانا لرئيس الحكومة يحذر مواطنيه من الذلة والنفاق ، واعجبنى ما انطوى عليه البيان من تفاصيل ، ورئيس الجمهورية فى هذا البيان مواطن شريف ، ومنافقوه جبناء غير شرفاء فقد ارادوا بذلتهم ونفاقهم أن يكبروا من شانه فذكر الرجل لهم انه لن يكون عظيما فى أمة بضاعتها الذلة والنفاق ، والرجل معذور فى بيانه وما فى معانيه من شدة محببة الى كل حر ، فان الامر خطير حقا ، خطر لان صحيفة ذكرت أن الرئيس او أحد معاونيه قد انتظم فى صفوف المصلين كسائر البشر !! وان الرئيس قبل طفلا عمره تسعة اشهر فسر الطفل وتطلع الى مقبله فى اعجاب وتقدير وان احد معاونى الرئيس تحدث الى احد المواطنين فابرز بذلك ديمقراطيته !

نعم لقد كان الرئيس محمد نجيب عظيما فى بيانه لانه صفع به المنافقين الاذلاء وضرب مثلا لاولادنا بان يحذروا الذلة التى ورثها آباؤهم منذ الاف السنين ، ويعتبروا انفسهم شركاء لرئيس الجمهورية فى أداء الواجب شامخى الانوف مرفوعى الرءوس ...

قرأت فى صحيفة انجليزية أن قنال السويس من تفكير غربى وانها شقت برءوس اموال اجنبية وهذا كذب ملحوظ ، لان قناة السويس فكرة مصرية قديمة ، منذ عهد الفراعنة ، تجدد البحث فيها ابان الحكم العربى القديم ، كما ان أموال مصر كانت الرصيد الاول فى شق تلك القناة حتى غرقنا فى الديون من اجلها

ولو صح كلام تلك الصحيفة لوجب أن يحتل البلجيكيون القاهرة والاسكندرية لان الترام كانت فى الاصل شركات بلجيكية ، ولوجب أن يحتل الانجليز فرنسا وأمريكا حيث تجرى قطر السكة الحديد وهى فكرة انجليزية ، وهكذا دواليك كل أمة تستطيع أن تطالب بشىء لان لها ضلعا فيما أتت به الحضارة الحديثة الى سائر الامم !..

زرقاء اليمامة

من هنا وهناك ...

المرأة نصف المجتمع المرأة نصف المجتمع المرأة نصف المجتمع

القاهرة :
تؤدى السيدة الجليلة قرينة رئيس الجمهورية المصرية فريضة الحج هذا العام فى صحبة أكبر أنجالها .. صلاح .

غزه :
تولت الدكتورة قرينة السفير الالمانى فى مصر تسليم السلطات الطبية فى غزه عشرة صناديق أدوية تبرعت بها بعض مؤسسات الادوية فى مصر للمساهمة فى تخفيف الآلام عن اخواننا اللاجئين العرب فى قطاع غزه .

القاهرة :
تشترك وزارة الشئون الاجتماعية مع المختصين فى هيئة التحرير باعداد مشروع لانشاء اتحاد خيرى فى كل محافظة ومديرية تضم الجمعيات الخيرية والهيئات الحكومية المعنية بالاعمال الاجتماعية فى المحافظة أو المديرية على أن يشترك كل من هذه الاتحادات فى اتحاد عام بالقاهرة عن طريق الانتخاب .. وقد علمت بنت النيل ان النية متجهة الى فتح باب الانتخابات للاتحاد العام أمام المرأة باعتبار انها هى التى حملت رسالة الخير فى المجتمع المصرى .

الاسكندرية :
شوهدت احدى السيدات المعروفات فى المجتمع المصرى بالاناقة ، ترتدى الفساتين القصيرة ، فى احدى حفلات الرومانس !

القاهرة :
اعتذر الصاغ كمال الدين حسين عن قبول طلبات التطوع التى تقدمت بها هذا الشهرخمسون آنسة وسيدة من خريجات الجامعةوعاملات التليفونات ، للتدريب على حمل السلاح ، ورأى أن تكون وظيفتهن التطبيب وقت اللزوم .

بان مونجوم :
تجلت فرصة الاسرى العائدين من معارك كوريا الى أوطانهم فى المظاهرة التى قامت بها ٤٠٠ أسيرة من العائدات الى كورياالشمالية والتى سجلن فيها عبارات الشوق والفرح بدمائهن !

نيودلهى :
رشحت الهند السيدة نهرو شقيقة رئيس الحكومة الهندية لرئاسة هيئة الامم المتحدة !

نيويورك :
جاء فى آخر الاحصائيات أن النساء فى أمريكا يملكن ثلثى الثروة الاميريكية !

الخرطوم :
تقوم سيدات الاتحاد النسائى السودانى هذه الايام بمراجعة التقرير الذى وضعته رئيسة الاتحاد عن الهيئات لوضع أسس جديدة لتوحيد الكفاح النسائى فى شطرى الوادى .

القاهرة :
تقوم وزارة الصحة الان بتوزيع أول شحنة من اللبن المجفف التى قدمها صندوق اغاثة الطفولة الدولى وتخص الوزارة مراكز رعاية الطفل فى أنحاء الجمهورية بهذه الشحنة .

القاهرة :
تعهد السيد وزير الشئون الاجتماعية بامداد زميله وزير الصحة بما يلزمه من الاخصائيات الاجتماعيات للاشراف على المجموعات الصحية فى القرى بعد أن عدد له وزير الصحة أسباب لياقة المرأة لهذه الوظيفة ونجاحها فى التعمق فى حياة الاسر الريفية وتوجيهها .

القاهرة :
شغلت ادارات الرأى والمحاكم هذا الاسبوع بفحص المستندات التى تقدمت بها سيدة فرنسية فى الخمسين من العمر حضرت الى مصر بالطائرة لمطالبة نبيل سابق بقيمة هذه المستندات التى تقدر بعشرين ألف جنيه !

الاسكندرية :
تشترك سيدات الهلال الاحمر مع بعض سيدات الجالية اليونانية فى جمع التبرعات لمنكوبى الزلازل فى جزر اليونان .

أمريكا :
ثبت أن القارة الاميريكية تشهد حادث وضع كل ثمانى ثوان !

باريس :
لجأت ملكة الجمال الفرنسية ـ وهى ملكة العالم ـ الى البوليس تطلب بعض الحراس المسلحين لحمايتها من مضايقات حضرات المعجبين !

كارولينا الشمالية :
يتحدث أهالى « نيوبيرن » عن حادث « زواج الزنجية الجميلة « ماى جودارد » من المستر « البرت ادجمان » ويصفون هذا الزواج بأنه حادث لان العريس شيخ فى الحادية عشرة بعد المائة .. بينما لا تتجاوز العروس العشرين !

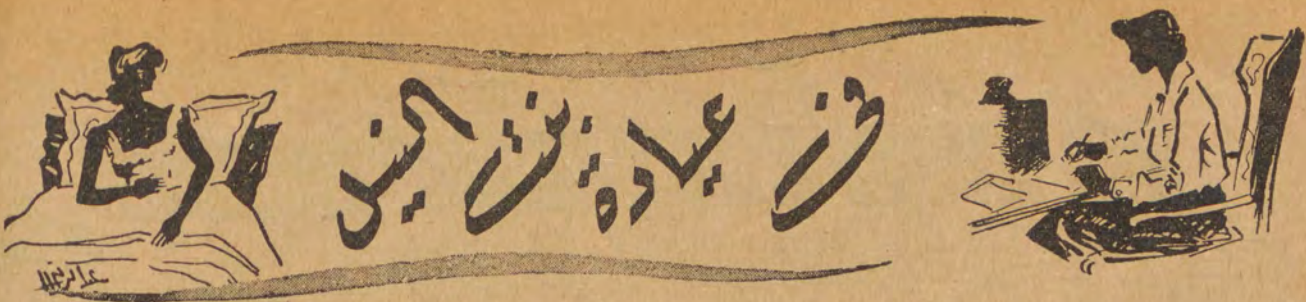
فلاديفيا :
نشط أحد الكتاب الاميريكيين لتكوين جمعية باسم « أنصار الرحمة » يتلخص نشاطها فى المطالبة بارغام النساء على التخلى عن مقاعدهن فى الاماكن العامة والقطارات والاتوبيسات ، لاجلاس الرجال وذلك استنادا الى الكشف العلمى الاخير الذى أثبت أن قلب المرأة أقوى من قلب الرجل خمس مرات !

لندن :
كانت أنباء تفوق السباحين المصريين فى سباق المانش هى شاغل السيدات الانجليزيات طوال هذا الشهر حتى بلغ من حماسهن واعجابهن بقوة السباحين المصريين حد تفكير بعضهن فى تأليف جمعية نسائية تتولى الدفاع عن حقوق الشباب المصرى فى ذمة الامبراطورية البريطانية !

بيونج يانج :
من أنباء ازدياد الانتاج القومى فى الصين الشيوعية خبر وضع أم صينية خمسة توائم دفعة واحدة وهو رقم قياسى فى الانتاج البشرى كانت أمريكا تحتكره منذ سنوات !

الخرطوم :
أدلت احدى السيدات السودانيات العائدات من القاهرة الى صحيفة سودانية بحديث عن مشاهداتها فى مهرجانات التحرير فى مصر .. وقد وصفت الشقيقة السودانية المرأةالمصرية بأنها أذكى وأشيك من كل من رأته من نساء الانجليز وهن يملأن عواصم السودان !

موسكو :
أنعمت الحكومة الروسية بوسام « الفنانة العاملة الممتازة » على السيدة « ماريا تشيكوف » شقيقة أنطون تشيكوف الكاتب الروسى المشهور ، وذلك تقديرا للجهود التى بذلها لجمع ودراسة أعمال تشيكوف الادبية .



بقع البشرة..

للدكتور حسن الحفناوى

اخصائى ومدرس الامراض الجلدية بكلية طب القصر العينى

قبل أن أتحدث عن أسباب التبقعات الجلدية وأنواعها المختلفة أشرح لكم كيف يأخذ الجلد لونه الطبيعى .

لون الجلد الطبيعى فى كل شخص هو خليط من لون الانسجة والدم الذى يجرى بها مضافا اليهما المادة المسماة بالميلانين الاسود Melanin وتوجد هذه الاخيرة فى خلايا خاصة بالبشرة .

فان زادت كمية الميلانين بدرجة شديدة يصبح الشخص أسود اللون وان قلت أو انعدمت أصبح الشخص ناصع البياض واذا كانت متوسطة الكمية صار الشخص خمرى اللون وهكذا . واذا تركز الميلانين والخلايا التى تحمله والاخرى التى تكونه بكمية زائدة فى مكان ما بالبشرة ظهرت هذه المنطقة بصورة تخالف باقى لون البشرة وسببت بقعه ظاهرة فى المكان الذى تجمعت به . أما اذا قل الميلانين وخلاياه فى بقعة ما فقدت لونها وأصبحت بيضاء ناصعة وهذا هو ما نجده فى مرض البهاء « البرص » .

وأسباب تبقع البشرة كثيرة منها الالتهابات الجلدية مثل الدمامل والخراريج وحب الشباب والالتهاب الدهنى ، هذه كلها تنبه الغدة التى تكون الميلانين فتتكاثر بشكل ظاهر وتتجمع فى المنطقة التى كانت ملتهبة وتظهر بشكل بقع تزول تدريجيا .

وقد يكون سبب التبقع اضطرابات فى الغدد الصماء التى تتصل بالدم اتصالا مباشرا مثل الغدة الدرقية والغدة التحت المخية وهذه تسبب بقعا بالبشرة قد تشوه الوجه أو الجسم ولا بد من اكتشاف السبب وعلاجه كى يمكن ازالة هذه التبقعات .

أما اضطرابات المبيضين فهذه قطعا تسبب تبقعا بالبشرة اما فى صورة ازدياد فى الميلانين أو نقص فيه .

وأول مثل لهذه الاضطرابات ما يحدث فى الحمل ويتسبب عنه الكلف . هذا الكلف يحصل لكل حامل ويعتبر تغيرا طبيعيا اذا اقتصر على الصدر والبطن وما يليها . ويعتبر مرضا اذا تعداه الى الوجه والرقبة واليدين أو باقى الجسم . وفى تلك الحالة يكون الاضطراب الطبيعى الذى يحدث فى كل حامل قد زاد فى حده الى درجة أثرت على الغدة التحت المخية أو الغدة الدرقية أو المبيضين .

وهناك مرض ينتاب الغدة الفوق الكلوية ويسبب تبقعا شديدا فى سائر أجزاء الجسم وفى الاغشية المخاطية مثل الفم والانف وغيرها وهذا المرض يسمى مرض أويسون . وقد يكون التبقع نتيجة لمرض تناسلى خبيث وينتج عنه تبقع حول الرقبة أو قد يسبب لونا أبيض فى مناطق انتابها المرض فى دوره الثالث ثم شفى منها موضعيا وترك تليفا مكانه .

ويحدث مثل هذا التليف أيضا فى مرض الجزام وفى الامراض الجلدية التى تسبب التهابات جلدية شديدة ينتج عنها تليف بالبشرة .

وقد ثبت من التجارب التى أجريت على الضفادع والحيوانات ذات الفراء أن لون البشرة والخلايا التى تحمل الميلانين به تتأثر تأثرا ظاهرا بالضوء والظل والجفاف والرطوبة والانفعالات العصبية خاصة ما يؤثر منها على العصب السمبثاوى وهذه التجارب تفسر كثيرا من حالات تبقع البشرة التى تظهر أو تتزايد من الاضطرابات العصبية فى الانسان .

أما علاقة الامراض الباطنية بالبشرة وتبقعها فهو ثابت علميا ولا شك فيه .

فمثلا أمراض الكبد كالتليف الكبدى وتضخم الكبد وأورام الكبد أو الكسل الكبدى كلها تسبب تراكم مواد فى الدم تسمى البروفورين . وهذه بدورها تجعل البشرة حساسة للضوء . فتتبقع أجزاء البشرة التى تتعرض لضوء الشمس . ويحصل ذلك أيضا فى كثير من أمراض الامعاء الغليظة والديزنتاريا المزمنة . وفى بعض حالات الايرتكاريا .

وهناك مرض وراثى يسمى النمش ويظهر أيضا على الوجه والاجزاء التى تتعرض لضوء الشمس وهذا يقل تماما اذا تلافى المريض التعرض للشمس مع استعمال الكريمات التى تقيه شر ضوء الشمس المباشر .

ومن العقاقير مايجعل جلد بعض الاشخاص حساسا لضوء الشمس فيتبقع عقب التعرض لها وأمثلة تلك العقاقير مادة السلفانيلاميد وابر الذهب وصبغة الفلافين .

وهناك أمراض فطرية تنتاب البشرة وتحدث بها تبقعات ظاهرة . فمرض التيتنيا فيرسوكولر مثلا ينتاب جلد الصدر والظهر والبطن والاجزاء المجاورة لهذه المناطق من الذراعين والفخذين وتسبب بقعا لونها بنى تزداد فى الصيف وتقل فى الشتاء ويسهل علاجها بالمراهم أو المحاليل المطهرة ضد الفطريات أو بالاشعة التى تقشر طبقات الجلد التى تحوى الميكروب ، والنتيجة حسنة وسريعة لو بادر المريض بالعلاج فى بادىء الامر قبل أن ينتشر المرض وتصعب ملاحقته .

وهناك نوع آخر من الفطريات ينتاب الجزء الاعلى من الفخذين وتحت الابطين فى النساء البدينات أحيانا ويسبب لونا بنيا غامقا يسبقه فى معظم الاحايين التهابات وتسلخات وعلاج مثل هذه الحالة سهل ومؤكد .

إحذري هذه السموم

هذه كلمة عامة لابد منها عن السموم وأنواعها وهى كلمة لا غنى لكل سيدة عنها : ان السموم مواد تؤثر فى الجسم تأثيرا ضارا ·· ويتوقف هذا التأثير على عدة أمور منها :

١ ـ الطريقة التى تدخل بها الجسم ·· فاذا كان السم على هيئة محلول كان مفعوله أشد وأخطر مما لو كان على هيئة جسم صلب·· ففى الحالة الاولى يكون امتصاصه فى دورة الدم أسرع منه فى الحاله الثانية ·

٢ ـ كمية السم ·· فكلما كانت الجرعة كبيرة كان التاثير أشد والضرر أكبر ·

٣ ـ نوع السم وخواصه ·· فهناك سموم تاثيرها موضعى ، وأخرى تؤثر على الاجزاء الحيوية بالجسم ·

وتدخل السموم الجسم اما عن طريق الفم أو بالشم أو بحقنها فى مجرى الدم أو تحت الجلد ، أو بالامتصاص بواسطة مسام الجسم ·

ومن الباحثين من يقسم السموم بحسب تاليفها الكيميائى ومنهم من يقسمها بحسب تأثيرها فى الجسم ومنهم من يقسمها بحسب خواصها الطبيعية··وابسط طريقة لتقسيمها هى التى نوردها فيما يلى :

أولا : سموم كاوية ، وهى التى تؤثر تأثيرا مباشرا على الاعضاء والانسجة التى تصل اليها فتتلفها تلفا بالغا ·

ثانيا : سموم مهيجة ،وهى التى تؤثر فى الاغشية المخاطية تاثيرا مباشرا ·

ثالثا : سموم عامة ، وهى التى تؤثر فى المجموع العصبى أو فى الاعضاء الهامة للجسم كالقلب والرئتين والكلى والكبد وغيرها ·

رابعا : الغازات السامة ، ومن أمثلتها الكلور وأول أكسيد الكربون

خامسا : الاطعمة السامة وهذه تشمل :

ا ـ أطعمة تحتوى على ميكروبات باسيلية ·

ب ـ أطعمة تحتوى على مواد كيميائية سامة خلطت بها خطأ أو دست عمدا

ج ـ بعض نباتات سامة تؤكل خطأ كأنواع الفطر السامة ـ عيش الغراب ـ وجذر نبات «خانق الثعلب» التى تؤكل على أنها نوع من الفجل ·

سادسا : الثعابين والحشرات السامة ·

ومن البدهى أن تاثير السموم يكون فى الاطفال والصبية أسرع وأكبر منه فى الكبار البالغين ··

على أن هناك حالات يكون العكس هو الواقع ، أى أن تأثير بعض السموم على الصغار يكون أخف بكثير من تأثيرها على البالغين ، ومن هذه السموم نذكر الاستركنين والكالوميل أو كلوريد الزئبقوز والبلادونا أو ست الحسن ·

والسم اذا ظهرت أعراضه على أثر طعام أو شراب يكون ـ غالبا ـ قد دخل المعدة مع هذا الطعام أو الشراب ·· أما اذا ظهرت الاعراض بعد تناول الطعام بساعات فاحتمال دخوله مع الطعام يكون بعيدا ·· ومن الميسور تقدير الوقت الذى يدخل فيه السم فى جوف الضحية على وجه التقريب لان أول اثاره تظهر فى فترة تتراوح بين نصف ساعة وساعة من تناوله هذا باستثناء بعض السموم العاتية كالسيانور والسموم الكاوية كالاحماض والقلويات القوية فهذه تظهر أعراضها فى الحال ·

ويتوقف علاج السموم على نوع السم وخواصه ·· فمثلا السموم الحمضية والسموم القلوية يوقف مفعولها بالتعادل ، فمن خواص الاحماض والقلويات أن تتفاعل مع بعضها ، وتكون مركبات جديدة تعرف بالاملاح ·

وهكذا تعالج حالات التسمم بالاحماض القوية فلو ان شخصا ابتلع قدرا من حامض الكبريتيك القوى، وجب الاسراع باعطائه أحد القلويات الخفيفة كى يحدث التعادل السابق وصفه ··· ومن أمثلة القلويات الخفيفة التى تستخدم فى هذه الحالة ماء الجير ··

وهكذا أيضا تعالج حالات التسمم بالقلويات القوية ·· فلو ان شخصا ابتلع قدرا من هيدروكسيد الصوديوم ـ الصودا الكاوية ـ وجب الاسراع باعطائه أحد الاحماض الخفيفة لاحداث التعادل ·· ومن أمثلة الاحماض الخفيفة التى تستخدم فى هذه الحالة حامض الستريك ـ ملح الليمون ـ وحامض الخليك « الخل » ··

ويجب مراعاة أن القلويات الخفيفة فقط هى التى تستخدم لمعادلة القلويات القوية أو الاحماض القوية ترياق للتعادل خطر على المصاب قد يفوق خطر السم الاصلى ·

هذا ولا تستخدم « الكربونات » فى حالات التسمم بالاحماض القوية، فاستخدامها يحدث تفاعلا يتصاعد على أثره غاز ثانى أوكسيد الكربون فى عنف بالغ قد يزيد فى تلف أنسجة المعدة التى أصابها الحامض ·

ولا تستعمل كربونات الصوديوم ـ صودا الغسيل ـ فى حالات التسمم بالاحماض الخفيفة لان مفعولها يكون كمفعول القلوى القوى

واذا لم تكن كربونات الجير فى متناول اليد فيمكن استخدام الصابون مذابا فى كمية وافرة من الماء ·

أما الحروق التى تسببها القلويات ـ الصودا الكاوية والبوتاسا الكاوية ـ فيتبع فى علاجها الخطوات التالية :

١ ـ يغسل الجزء المصاب بالماء جيدا

٢ ـ يعادل ما قد يكون باقيا به من اثار المادة القلوية بعصير الليمون أو الخل ·

٣ ـ يغسل مرة أخرى بالماء ·

امبابى احمد حجازى
بكلية العلوم





تسريحة لموسم العنب

هذه التسريحة تضفي على صاحبتها شبابا وجمالا ، ابتكرها خصيصا لموسم الخريف الحلاق الفرنسي المعروف بيير جاسي وهي عبارة عن فرانجة قصيرة تحلي الجبين بينما يغطي الشعر نصف الاذنين بخصلات خفيفة معقوصة الى الخارج





فن التجميل ..

ان مصممى الازياء فى هذا العام قد اتفقوا تقريبا على أن موضة هذا العام تعتمد على اقمشة التل والاورجانزا والاقمشة المشجرة أو القطنية التى تحلى بالكلف البيضاء والاشرطة الملونة . وعلى هذا يجب أن يتناسب التواليت مع موضة هذا الموسم فمن الامور المسلم بها الان أن فن التجميل يجب ان يتمشى مع القواعد الاخيرة للموضة . ان لـــون القماش الذى ترتدينه يا سيدتى من المفروض أنه يجب أن يظهر لونك وأن يتناسب معه . فالسمراء يجب أن تلبس الالوان الفاتحة والبيضاء يجب أن تكون ملابسها خليطا من الالوان الفاتحة الناصعة أو الفامقة .

وعلى العموم يجب عليك الاقتصاد فى استعمال كريم القاعدة (الفون دى تان) لان حرارة هذا العام شديدة . كما يجب عليـــك تنظيف بشرتك مرتين يوميا . الاولى فى المساء وقبل النوم والثانية فى الصباح وقبل البدء فى عمل التواليت اى عقب حمام الصباح . ومستحضرات التجميل وتنظيف البشرة كثيرة فى هذه الايام وفى امكانك طلب كل ما تحتاجينه منها من المحل الذى تعاملينه .

هــذا وقــد استطاعت مصانـــع مستـــحضرات التجميل ان تخرج الى السوق انواعا من «كريم القاعدة» لا تساعـــد على تثبيـــت المستحضرات فحسب ولكنها تحوى من الفيتامينات مما لا تستغنى عنه بشرتك وخاصة الفيتامين (د) .

كذلك استطاع خبراء فن التجميل ان يخرجوا نوعين من كريم القاعدة الاول خاص بصغيرات الســـن والثانى خاص بمن تعدين المراحـــل الاولى من الحياة .

واهـــم النصائـــح التى ينصحك بها خبراء التجميل العالميون ان تتفادى التعرض لاشعة الشمس الا فى فترة الصباح المبكر .

كذلك عليك بعدم الاكثار من استعمال الروج علـــى شفتيك وخديك والعنايـــة باختيار البـــودرة التى تستعملينها .

واياك والاهمال فى تدليك بشرتك فهذه العملية مهمة جدا لاجل ازالة التجاعيـــد وتنبيه المسام . هذا ومـــن



المهم استعمال الزيـــت او المحلول المناسب اثناء هـــذه العملية حتى تتـــم الفائدة المرجوة . وهناك محاليـــل خاصة بالبشرة ذات المسام الواسعة او الضيقة وبالتالى الدهنية او الجافة .

وبنت النيل يهمها امـــر جمالك وقد عملت علـــى تزويدك بآخر اخبار فـــن التجميل باستمرار وهى الان على استعداد ــ كما كانت باستمرار ــ لان تجيب على اى سؤال توجهينه اليها . اكتبى الينا كلما احتجت الى النصيحة وســـترد عليك فى بريد الجمال .





أناقة الثياب
تتوقف على
جمال الجسم

ترغب كل سيدة أن ترتدى ثوبا جميلا·· فهى تقلب لهذا الغرض صفحات مجلات الموضة صفحة صفحة وغالبا لا تصل الى اختيار الثوب الذى يليق بها · لا شك أن وزنها قد زاد لانها أكثرت من الاكل والشرب ولانها لم تقم بأداء التمرينات الرياضية التى وصيناها بأدائها كل صباح · ان خصرها النحيل بدأ يكتنز باللحم وأردافها المتناسقة أخذ محيطها يتسع · لابد اذن من ايجاد علاج سريع لهذا الداء قبل أن يستفحل فيصعب معه الدواء ·





ابدئى يومك باخذ حمام دافىء وادعكى جسمك جيدا بالاسفنجة او اللوفة والصابون ان هذا الدعك ينشط دورة الدم فى الجسم ويعيد الى الانسجة مرونتها . اشطفى جسمك جيدا بالماء الفاتر ثم نشفيه ودلكيه بعد ذلك بالقفاز المصنوع من شعر الخيل . وليكن التدليك قويا لكى تخلصى بشرتك من الخلايا الميتة العالقة بها . وياحبذا لو دهنت بشرتك اخر الامر بكريم يتفق قوامه وطبيعتها

اننا نطلب اليك آلا تهملى نظام غذائك . لا تكثرى من اكل النشويات ان كنت ميالة للبدانة . سيرى على قدميك ساعة يوميا . لا تركبى الاوتوبيس او الترام الا ان كان المكان الذى تقصدينه بعيدا جدا . انك بهذه الوسيلة تتخلصين من سمنتك وتساهمين فى تفريج ازمة المواصلات .



الجمال وحدة متكاملة

فى مقدور كل سيدة او انسة ان تكون جميلة لو عرفت اصول فن التجميل . ولا تحسبى ان الجمال يكون بالعناية بالبشرة فقط فان الكثيرات يهملن ما عداها . هناك مثلا يداك ، ان الكثيرين ينظرون اليهما كما ينظرون الى وجهك . عليك اذن بالعناية بهما ومراعاتهما بالتدليك . وهناك انواع خاصة من الكريم تستعمل فى تدليك الايدى . دلكى كل أصبع على حدة ولتبدئى من طرف الاصبع الى الداخل وبعد ذلك عليك باليد نفسها .

واظافرك هل تعتنين بجمالها ؟ ان دهان الاظافر له قواعد فاذا كنت لا تعرفين هذه القواعد عليك بالذهاب الى احدى الاخصائيات وسوف تدلك على الطريقة المثلى للطلاء .

ورموشك يا سيدتى عليك بتفريشها طويلا بفرشاة تكونين قد غمستها قبلا بالدهان الخاص بالرموش . ولا تنسى تخطيط حاجبيك بالقم الخاص واحذرى الاكثار من الكحل على جفنيك .

كذلك يجب ان تلاحظى ان يكون أحمر الشفاه والروج من نفس المرتبة اللونية التى ينتمى اليها دهان الاظافر . هذا وينبغى عليك الا تعرضى بشرتك للشمس الا بالقدر المعقول ونحن ننصحك بهذه المناسبة بوضع شىء من الكريم المغذى على بشرتك لحمايتها من حرارة الشمس ومضارها .

ولبس النظارة الشمسية فى الصيف يحفظ العين من تأثير الضوء القوى والجلد الذى حول العينين من التجاعيد .

واحذرى الامساك والاضطرابات الهضمية وبادرى بعلاجها فورا فهما يسببان امتصاص بعض المواد الضارة من الامعاء وبهذا تقل مقاومة الجلد للميكروبات وتجعله عرضة لظهور لالتهابات والبثور والبقع .

واياك والملابس الضيقة فان الاحزمة الضيقة والجوارب تحول دون اداء الدورة الدموية لوظائفها وانه لمن حسن حظك ان الموضات الاخيرة تميل الى الملابس الواسعة .

واسنانك لها دخل كبير فى جمالك ولهذا يجب عليك لدى قيامك من نومك مباشرة مضمضة فمك بماء دافىء ثم فرشى اسنانك بفرشاة جافة عليها معجون اسنانك المفضل وان شعرت بأى ألم فى اسنانك بادرى بالذهاب الى طبيبك ولا تهملى أمرها ابدا .

ولابد لنا من كلمة عن الشعر وهذه الكلمة هى انه يجب عليك موالاته بالنظافة خصوصا وان الجو عندنا حار كثير الغبار ولكن يجب عليك قبل غسله أن تفرشيه تفريشا جيدا ثم سرحيه بمشط دقيق لتخليصه من القشور التى قد تكون عالقة به . وبلليه عقب ذلك بالماء الدافىء وصبنيه بشامبو ساخن واعيدى بعد ذلك غسيله بالماء الدافىء الممزوج بالخل

واخيرا ان أقدامك جزء هام من اجزاء جسمك فاعتنى بها ولا تهمليها لمجرد انها جزء لا يسترعى الانتباه لاول وهله .



جمالك ياسيدتى

علاج البشرة الدسمة

البشرة الدسمة آفة من آفات الجمال وسبب من أهم الاسباب التى تؤرق مضاجع النساء • ان علاج هذه الحالة سهل ميسور ولا يتطلب منا أى عناء لو تداركنا الامر من أوله حتى لا يستفحل ويصبح من الصعب تداركه • اقرئى يا سيدتى هذه الصفحة جيدا ولسوف تجدين فيها العلاج الشافى لما يكدر بشرة وجهك أو وجه ابنتك أو شقيقتك أو صديقتك •• لا تهملى أمرك لئلا تندمى حيث لا ينفع الندم • اننا دائما فى خدمتك فاكتبى لنا عما تشكين لنصف لك الدواء دون أيما ابطاء •

ان أكثر ما يضايق الشبان من الجنسين هو البشرة الدسمة وما يتبعها من مضاعفات كالحب والنقط السوداء الخ ••

والبشرة الدهنية تسبب أيضا « العدة » و « سيلان الدهن » وهى تتطلب لذلك عناية خاصة واهتماما زائدا•

وبالبحث عن أسباب هذه الحالة نجد أن البشرة التى غالبا ما تصبح دسمة فى سن المراهقة • فالغدد الدهنية تفرز بغزارة الامر الذى يدعو الى تجمع المادة الدهنية على سطح المسام فتغطى البشرة بالدهن الذى يسبب كل هذه الامراض •

ولما كانت المادة الدهنية تتكون فى مستوى المسام فانها لا تلبث أن يسود لونها بملامستها للغبار وتتأكسد تاركة خلفها النقط السوداء •• وينشأ عن ذلك التهاب المادة الدهنية فتتكون حبة صغيرة حمراء لا تسبب ألما ولكنها تصل فى معظم الحالات الى درجة التقيح وما يتبع ذلك • والمكان المختار لهذا فقد ينشأ عنه بثور ليس من السهل التخلص منها ••• وطبيعى أن نقوم بهذا الغسيل بالصابون المصنوع من زيت الزيتون كل مساء بعد ازالة التقيح هو الجبهة والانف والجزء الاعلى من الظهر •• ويلاحظ أن البشرة تلمع والمسام تتسع خاصة عند الانف •

وان ألياف هذه المادة الدهنية ان عصرت وحللت ظهر فيها عدة جراثيم هى أصل داء « العدة » ذلك المرض الذى يصيب البشرة ولا يتركها الا بعد أن يقيم فيها مدة طويلة ويفسد جمالها •

ان العلاج الذى لا غنى عنه للبشرة الدسمة يقتضى منا غسلها بانتظام بالماء الساخن والصابون المصنوع من زيت الزيتون • ان هذا الغسيل اليومى يجب أن يتبع بشطف الوجه بالماء البارد ، الامر الذى يعمل على تقوية البشرة، واياك وتدليك الجلد بقطعة من الثلج أو بغسله بالماء المثلج كما ينصح البعض ••

الماكياج من على الوجه بلوسيون قابض للمسام •• وهذا المستحضر يمكن شراؤه من كافة محال بيع أدوات التجميل وهو ينظف المسام من الاوساخ العالقة بها تنظيفا تاما •

ضعى آخر الامر شيئا قليلا من الكحول الممزوج بالكافور فهو يضيق المسام •

وننصحك بعدم استعمال الكريم • استشيرى طبيبك فقد يطلب اليك أن تتبعى علاجا يقلل من افرازات الغدد الدهنية ويعيدها الى حالتها الطبيعية حتى لا تصاب الاجزاء الاخرى بالعدوى •

ولا بد أيضا من ملاحظة الجهاز الهضمى والسير على نظام غذائى يتفق والحالة التى تشكو منها • ويلزم كذلك مضغ الطعام جيدا والامتناع عن تناول الاغذية المتبلة • وليس هناك أفيد من شرب كمية كبيرة من اللبن •• اكثرى من تناول الفواكه فانها تقوى الجسم وتنظم الدورة •

وأخيرا ننصحك بعمل بعض جلسات فى معهد من معاهد التجميل المحترمة •• فالبشرات غير الطبيعية تستفيد منها فائدة كبرى • اذ يباشر العلاج بواسطة أجهزة خاصة ركبت تركيبا علميا لتنظيف البشرة وتخليصها من النقط السوداء بدون أن يمس الجلد بالاصابع التى كثيرا ما يؤدى استخدامها الى الاضرار بالبشرة •

ان العلم اليوم فى خدمة الجمال فلم لا تستفيدين منه؟

ايفا

الخبيرة فى فن التجميل

كيف تقضين سهراتك

تبدأ السهرات فى الطول منذ هذا الشهر • وها نحن أولاء نقدم لقارئات بنت النيل هاتين اللعبتين المبتكرتين لتساعدهن على قضاء سهرات لطيفة • واللعبة الاولى لن تكلفك سوى شمعه وعود ثقاب ودبوس ابرة • أما اللعبة الثانية فلن تحتاج الى أكثر من بيضة واحدة نيئة •

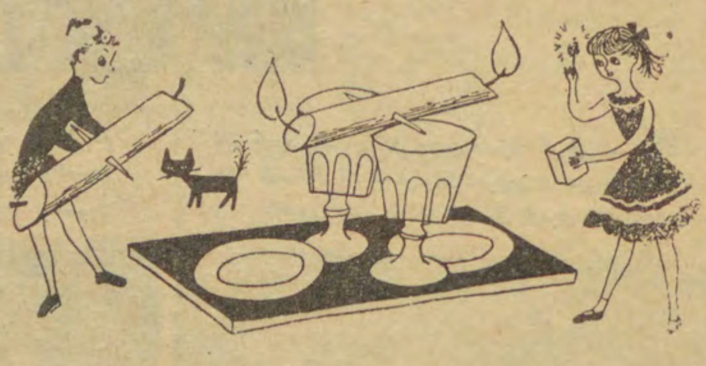
قد لا نجد فى سهراتنا العائلية موضوعات جديدة تشغل وقتنا فنبدأ بالتثاؤب أو نأخذ فى الحديث عن الناس حديثا يكرهونهولا يفيدنا فى شىء • هيا اذن نجرب هاتين اللعبتين ففيهما متعة وتسلية نحن فى أشد الحاجة اليهما بعد يوم مضن •

أنظرى الى هذا الرسم • ان هذه الشمعةالعادية ليست الا محركا دائم الحركة • انه محرك سهل التنفيذ ولا يحتاج منه الاقليلا من الانتباه •

اغرسى فى منتصف الشمعة رأسى دبوسين عاديين بعد أن تكونى قد قمت بتسخينهما • ان هذين الدبوسين عبارةعن محور المحرك • ضعى طرفيهما على حافة كأسين كما هو ظاهر فى الرسم •

فان أشعلت طرفى الشمعة ستجدين بعد لحظات أن نقطة من الشحم ستسقط فى واحد من الصحنين الموضوعين تحتها لاستقبالها • فتفقد الشمعة توازنها • ويميل الى أسفل الطرف الاخر بينما يرتفع الطرفالاول الذى فقد النقطة الاولى من الشحم • وبتكرر سقوط النقط تارة من هنا وتارةمن هناك يرتفع طرف الشمعة وينخفض تبعا لذلك وتزداد سرعة تأرجح الشمعة ذات اليمين وذات الشمال •

ولا يتوقف هذا المحرك اللطيف عن الصعود والهبوط الا حين تستهلك الشمعة تماما•



البيضة المسحورة

هذه حيلة لطيفة سيعجب بها كل أصدقائك • انها لا تحتاج الى أكثر من بيضة واحدة ولكن هذه البيضة أمرها عجب • فانها تظل واقفة على أحد طرفيها مهما حاولت ترقيدها• لا شك اذن فى أنها ليست كغيرها من البيضات وأن فى الامر سرا سنطلعك عليه فيما يلى :

خذى بيضة نيئة وأثقبيها ثقبا صغيرا لتفريغها مما فى جوفها • املئيها بعد ذلك بحبات صغيرة من الرصاص المخلوط بقطع صغيرة من الشمع الاحمر • سخنى الكل فى مقلاة مع الحرص على جعل البيضة فى وضع رأسى • وعندما يسيح الشمع يكون كتلة صغيرة وثقيلة قوامها حبات الرصاص الثقيلة التى تلتصق فى طرف البيضة • أتركيها تبرد وهى فى وضعها الرأسى حتى يظل مستوى الشمع متعامدا مع محورها الكبير • سدى حينئذ الثقب بشىء من الشمع الابيض • وابدئى لعبتك العجيبة • ان أحدا من الناس لن يكشف سر هذه البيضة العنيدة

قالت لى

لقد سافرت صديقتنا اخيرا الى الاسكندرية بعد ان اقنعت زوجها بان الاولاد فى حاجة الى تغيير الهواء فى هذا الصيف القائظ . فاضطر المسكين الى الاستدانة ، والى العمل ليلا لقاء اجر اضافى يعينه بعض الشىء على تحمل مطالب زوجته التى لا نهاية لها.. انه يشقى فى النهار ويكد فى الليل ليسعد زوجته التى سافرت لا اشفاقا على صحة بنيها بل امعانا فى اغاظة جاراتها اللواتى سافرن فى العام الماضى وتركنها تتلظى فى حر القاهرة

لقد سافرت وهى تعلم تمام العلم أنها ليست فى حاجة الى تبديل الجو وان اولادها موفورو الصحة وان زوجها هو الشخص الوحيد فى الاسرة الذى يحتاج الى الراحة والاستجمام

قلت لها

ان صديقتك لامرأة تافهة لا تستحق ان تكون زوجة لرجل وأما لاولاد . ولكن يبدو لى ان زوجها اكثر تفاهة منها وانه رجل ضعيف الارادة لا يجرؤ على مجابهتها بالحقيقة . لقد كان فى استطاعته ان يقول «لا» ولكنه خاف ان يغضبها فتحيل حياته الى جحيم مقيم، وآثر ان يلوذ بالصمت ويركن الى الصبر ككل انسان ضعيف الشخصية.

ان مثل هؤلاء الناس لا يستحقون اى عطف . اتركيهم وشانهم . فهذا الزوج سعيد بضعفه وتلك الزوجة سعيدة بتفاهتها .

خليل صابات

أخبار في سطور

يقدم كبار اخصائيي تجميل الشعر في فرنسا هذه التسريحات الثلاث الجميلة وهي تمثل آخر ما وصلت اليه مودات تسريحات الشعر لعام سنة ١٩٥٣ . ويلاحظ ان الشعر في كل تسريحة قصير ومدرج ويتراوح طوله بين ٨ و ١٠ سم



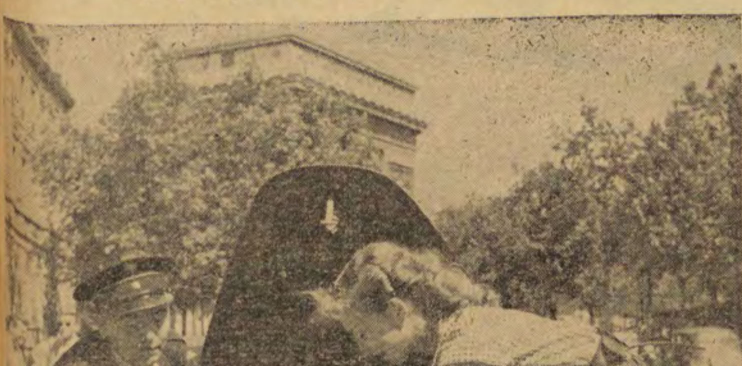


ابتدع بيت ازياء فرجيني بباريس هذا الموديل الجميل لملابس آنساتنا واطفالنا لخريف عام سنة ١٩٥٣ والموديل عبارة عن فستان من القطيفة ابيض اللون منقط بنقط سوداء . ويلاحظ ان الحزام من القطيفة السوداء

نالت الفنانة الفرنسية فيفان رومانس في الشهر الماضي لقب فارسة من درجة كورتوازي فرانسيز وهي اول امراة تنال مثل هذا اللقب . والصورة تحت هذه االسطور وهي تتقلد نوط اللقب وخلفها زوجها يبتسم



نظم اتحاد الفنانين الفرنسيين مسابقة كبرى للسيارات . هذا ومن شروط هذه المسابقة ان يشترك المتسابقون في مهرجانات هزلية صاخبة . وفي الصورة تبدو الممثلة سيسيل اوبري وهي تقوم باصلاح عربتها



للرجال فقط

للرجال فقط !
قال الرجل بعد ان طاف الكرة الارضية :
ان البيت المثالى هو الذى تكون فيه الزوجة يابانية ! والطاهية صينية ! والخادمة فرنسية ! ومربية الاطفال انجليزية !

●

اسهل لك ان تكون رجل مجتمع من ان تكون زوجا .. لان من السهل ان تكون ظريفا ولبقا بين حين واخر ، ولكن من الصعب ان تكون كذلك فى كل حين !

●

من الحقائق الطبية الشائعة ان : قلب المراة هو اسرع الانسجة الى العطب، كما انه اسرعها الى الالتئام!!

●

قالت ديانا دربن فى مقال اخير لها: عندما تختزل المراة اعواما من عمرها ، فانها دائما تضيفها الى اعمار الاخريات !!

●

لم يقل الحكمة التالية رجل ، بل قالتها امراة هى جورج صاند : اتبع المراة تهرب منك .. واهرب من المراة تتبعك !

●

قال لها : ان النساء ناقصات عقل ودين ..
فقالت له : اما الرجال فانهم بلا عقل ولا دين !

تقابل جنديان فى ميدان القتال فسال احدهما الاخر :
ـ لماذا تطوعت للحرب ؟
ـ لاننى غير مرتبط بزوجة واولاد .. لاننى اعزب ، وانت ؟
ـ لاننى متزوج !!

●

لا توجد امراة غبية ، ولكن يوجد رجال اذكى من بعض النساء !

●

حيث يوجد زواج بلا حب ، يوجد حب بلا زواج !

●

قالت : ان اعظم ما يهزنى فى الرجل صوته !
قلت : واى الاصوات يعجبك الخافت أم العالى أم المتوسط ؟
فنظرت الى مشفقة وقالت :
ليس المهم هو طبقة الصوت ، ولكن المهم هو ما يتخلله من دفء، ورجولية وحنان ... اننى مثلا احب اغنيات عبد الوهاب وفريد الاطرش ، مع أن الاول يهمس بها فقط بينما الثانى يملأ صوته أجواز الفضاء !

●

بعض النساء يفقدن نصف جمالهن اذا تكلمن ! والبعض الاخر يخفين نصف قبحهن اذا تكلمن !

●

تبدا المراة اكاذيبها على الرجل بكمية من الروج والبنكيك والريميل والرتوش تخفى بها وجهها الحقيقى ولم يخلق بعد الرجل الذى لا يحب هذه الاكاذيب !



يجب على كل أم أن تهتم بطفلها اهتماما خاصا فى فصل الصيف . فهذا الفصل يتميز بمميزات خاصة تؤثر فى أعصاب الاطفال وأجسامهم . وعموما يجب ان تهيىء كل أم لطفلها جوا خاصا يبعده عن كل ما يضايقه أو يثير أعصابه. الملابس يجب أن تكون خفيفة ويستحسن ان تكون من القطن كذلك من الضرورى أن تكون واسعة وعلى شكل ـ المريلة ـ التى تلبسها تلميذات المدارس والطفل الرضيع فى العادة ليس فى حاجة الى حذاء يرتديه أما هؤلاء الذين يستطيعون المشى أو يتمرنون عليه فيجب الحصول على ما يعرف « بالصنادل » فهى الاحذية المناسبة لهم .

والحر عندنا شديد ولذا يجب توفير الاماكن المعتدلة الجو للاطفال اذا لم تكن لديك حديقة أخرجى به يوميا الى أقرب حديقة لمدة ساعة أو ساعتين أو وفرى له بعض الالعاب فى الاماكن المعتدلة الهواء فى المنزل كسطح المنزل فى فترة بعد الظهر .

هذا ويحسن ان توفر كل أم لطفلها صحبة من الاطفال الذين يماثلونه فى العمر فاذا لم يتيسر لها ذلك عليها ان تعلم طفلها كيف يستمتع بانفراده بنفسه . وحذار ثم حذار من أن تسرعى اليه كلما سمعته يناغى نفسه أو يكلمها . ان الطفل الذى يتعود على اللعب منفردا دون تدخل أو مساعدة من الكبار يتعلم كيف يختار بنفسه ما يريد وكيف يضع قراراته وكيف يركز انتباهه على ما يفعله ويتعلم فوق هذا وذاك الدروس الاولى فى الاستقلال . كل ما عليك عمله كى تطمئنى على طفلك وهو يلعب أن تفرشى له أرضية المكان الذى يلعب فيه ببطانية أو كليم . هذا ويجب امداد الطفل بأشياء يلعب بها تكفى لشغله حتى لا يقضى فى مكان اللعب وقتا أطول من اللازم ويده خالية مما يستغرق انتباهه .

واذا فكرت فى اقامة حفلات لاطفالك فلتكن بسيطة وقليلة الحدوث . ولتكن قبل كل شيء مؤلفة من مجموعة صغيرة من الاطفال لا تزيد عن ثلاثة أو أربعة . ويجب أن تعرفى أنه مما يبعث النشوة فى نفوس الاطفال قيامهم بحركات ايقاعية مصاحبة لموسيقى الراديو أو الجرامافون كالخطو فى خطى منتظمة والغناء فوفرى لهم الموسيقى بقدر الامكان بحيث يتمكن حبها فى قلوبهم فضلا عن اكتسابهم الكثير من المهارة الجسمية والحركية لان الطفل الذى يؤدى ألعابا غنائية أو راقصة لا يدرب أذنه فحسب بل عضلات جسمه أيضا .

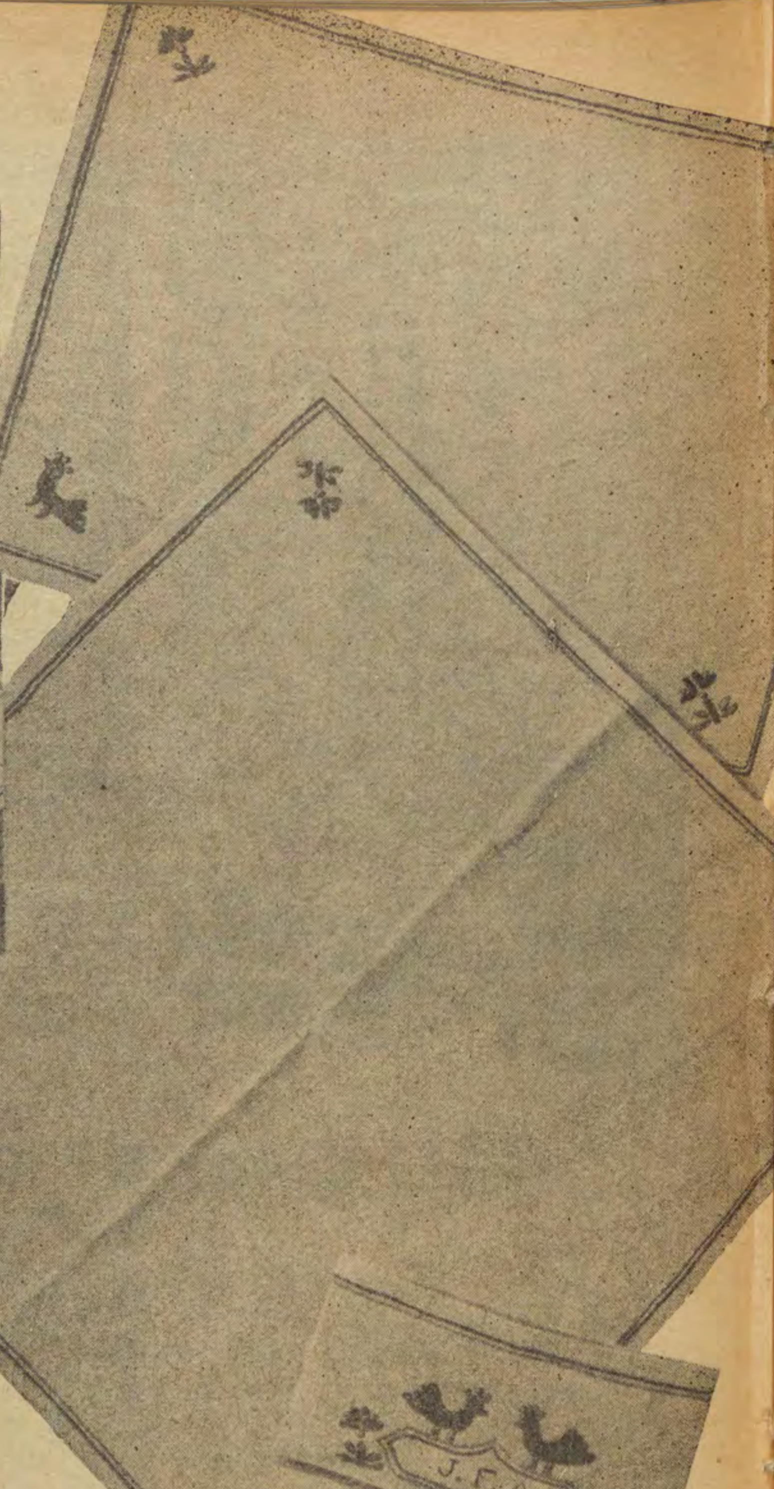
وبما ان الاطفال كالكبار تماما ـ فى فصل الصيف ـ لا يميلون الى الاكل الكثير ويرغبون فى الشراب الوفير فيجب عليك ملاحظة ذلك بحيث تكون تغذيتهم متمشية مع هذه الرغبة . واللبن يلعب دورا أساسيا فى هذا المجال وكذلك عصير الفواكه .

ولا يفوتنا فى مجال الحديث عن تسلية الاطفال وألعابهم ان نذكر لك حقيقة نظنك تعرفينها وهى ان الاغانى تستهوى قلوب الاطفال ولدى أطفال الرياض مجموعات لطيفة منها . فليس الذى يعنى الاطفال من الاناشيد معانيها بل نفس اللحن ... وهم يحبون القصص البسيطة التى تقوم على شيء من التكرار والسجع مثل القصص التى تنشرها مجلة الكتكوت والتى يذيعها « بابا شارو » فى الراديو .

ام مجربة

وفرى مفارشك الكبيره





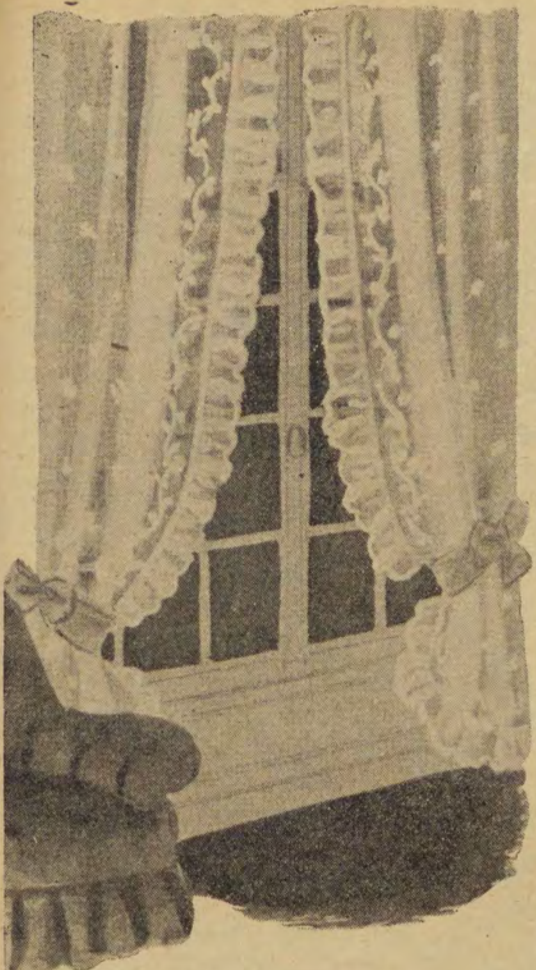


يمكنك يا سيدتى من الان الاستغناء عن المفرش الذى كنت تضعينه على مائدة الطعام • وكنت تغسلينه بعد كل مأدبة ثم تكوينه • انها عملية شاقة عسيرة تكلفك جهـــدا أنت فى غنى عنه •

لقد أصبح فى استطاعتك اليوم أن تضعى مكان هـــذا المفرش الكبير مفارش صغيرة أو فوطا كالمرسومة صورتها على هذه الصفحة • وكل ما يطلب اليك هى أن تضعى فوطة أمام كل شخص • ضعى عليها بعد ذلك الصحن أو الصحون وأدوات الاكل وكوب الماء • ضعى الى يسار كل شخص فوطة أخرى • وهذه تستعمل لدرء فتات الاكل من على الملابس •

مقـــاس الفوطة = ٣٢سم × ٤٢سم • أما فوطة الاكل فمقاسها ٤٥ سم × ٤٥ سم • اشتغلى الرسم بغرزة الفرع واختارى ألوانا مناسبة • اننا نفضل لك طبعا الالوان الفاتحة •







ازهار واوراق على ستائرك



عادت موضة الستائر المطرزة وشاع استعمالها في حجرات الاستقبال . وهذه الستائر مصنوعة من موسلين القطن الابيض وقد حليت بالاغصان والازهار والاوراق المرسومة بحجم النصف على هذه الصفحة . ويمكن شغلها بغرزة الفرع « بوان دى تيج » أما الازهار فيشغل جزء منها بالغرزة اللانسيه كذلك الاوراق الصغيرة . انه فى امكانك تنفيذ هذه الستارة فى اسبوع واحد . كونى دقيقة فى نقل الرسم على القماش . لقد سبق أن شرحنا لك الطريقة وهى لا تكلفك الا شراء ورق الكربون الاسود . أما ان كنت لا تجيدين الرسم فالافضل أن تكلفى أحد محال التطريز برسمها لك على أن تقومى بالتطريز بنفسك .



يقدم هوبير دى جيفنشى هذا الثوب البديع . ويلاحظ أن الكورساج من التيل الابيض . اما الجونيلة فهى بليسيه . والقبعة كبيرة مغطاة بالفلين وشمسية من التيل البليسيه

حساب الموسم

ها قد انتهى فصل الصيف او كاد . وهانت ذى تفكرين من الان فيما ستكون عليه خطوط الموضة للموسم القادم . اتركى يا سيدتى هذه المسألة لنا فاننا سنحيطك بها فى الوقت المناسب ان الثوبين او الثلاثةالبسيطة التى صنعتها لموسم الصيف يمكنك ارتداؤها طوال شهرى سبتمبر واكتوبر فان جونا لحسن الحظ يظل صيفا الى اوائل نوفمبر او بعد ذلك احيانا . احتفظى جيدا بكل ما صنعته لهذا الصيف لتعيدىاستعماله فى الصيف القادم فانت خير من يجيد سياسة ضغط المصروفات . واعلمى ان السيدات فى اوروبا يرتدين الفستان لاربعة مواسم او لخمسة احيانا بعد ان يغيرن فيه قليلا او كثيرا حسب مقتضى الحال . ان المسألة ليست فى عدد الفساتين بل فى طريقة عملها بحيث تكون قابلة للتحوير . فالياقة يمكن تغييرها . كما يمكن وضع كلف جديدة تبدل معالم الثوب فتحيله الى شىء آخر جميل يثير اعجاب الجميع . ان بنت التيل التى لا تشك فى مهارة وذوق قارئاتها ترجو لهن كل توفيق ونجاح

أناقة شهر سبتمبر

باكان



على ثوب بليسيه من قماش السوراه الابيض ترتدى هذه الجاكيت البوليرو المصنوعة من الصوف الخفيف الاخضر وقد حليت الاكمام والقلابات بحلية من الصوف الخفيف الابيض



مانجان

فستان بديكولتيه مصنوع من البيكه المخطط . وعقدة هذا الفستان تنزلق من فتحة صغيرة مزررة على كتـــف الجاكيت المصنوعة من البيكه البيضاء



جان لانفان

حزام من شريط الجروجـران الابيض المنقط بدوائر سوداء يعقد على فستان من قماش عش النمل الابيض . ويلاحظ ان الكورساج يبـدو وكأن به جيوب

القفاز من تصميم لجران

تحت شمس الخريف

ثوب ابيض بديكولتيه واسعة وجيبين
على الصدر . الحزام من نفس القماش





ان الخطوط الواضحة البسيطة لهذا الثوب المصنوع من الحرير الابيض تظهر جمال الجسم . الديكولتيه مدبب وقد سحب على كتف الكورساج الكيمنو . وقد حليت الارداف بجيبين جانبيين. اما القبعة فمن ابتكار آشيل . والقفاز من عند فاريه

كارفن

الثوب من البيكه المطبوعة . الديكولتيه مربعة والحمالات كروازيه . اما الجاكيت فمحلاة بالقطيفة السوداء



جان باتو

أربعة
أثواب بيضاء
لبعد الظهر

تحت

الى اليمين . ابتكر جاك فاته هذا الثوب الجرسيه الابيض المطعم بامبيسمان ثلاثى الشكل تعقد عليه كرافاته مثبتة على الثوب بزر

الى اليسار

ثوب من الكريب الابيض البليسيه مركب على امبيسمان من صنع ماد كربانتيه







يقدم بيير بالمان هــذا الثوب المبتكر بالبليسيه الخفيـف . وقد حليت الجونيلة بجيبين . اما الياقة فضيقة وبفيونكة .



يابى مانجان ان يترك الصيف يولى من دون ان يصنع له ثوبا يتفق ومطالب جوه . وهـا هو ذا فستان من الحرير الابيض ويمتاز بياقـة ضيقة

ثوبان



يقدم جان ديسيس الخائط الباريسى المعروف هذا الثوب الجميل ذا ألاكمام العريضة القصيرة . وهو عبارة عن روب مانتو مصنوع من قماش السوراه الاسود المحلى برسومات سوداء . أما ظهره فيمتد بباسك محلاة بأزرار

ردنجوت

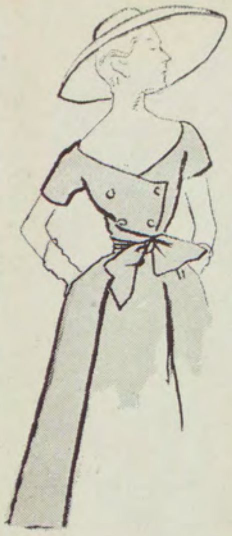


ان هذه الدوائر التى تحلى هذا الثوب هى طابع فساتين الصيف هذا العام . لقد ابتكره جاك فاته وصنعه من الشانتونج البرتقالى المحلى بدوائر بيضاء . الكورساج كروازيه يمتد الى الجونيلة . أما الاكمام فتصل الى ما تحت المرفقين والحزام من نفس القماش ويمتاز بالضيق





قبعة فانتيزى لسـهرات الخريف ويلاحـظ صغر حجمها
بحيث أنها تكشــف عن جزء كبير من شعرها





وهذه قبعة أنيقة ترتدى بعد الظهر على الفساتين التواليت
لقد صنعت من القطيفة وتوخى مبتكرها البساطة





آخر ما ابتكرته روما لموسم الخريف . تايير أنيق لبعد الظهر بازرار جانبية تصميم الخائط الايطالى المعروف فابيانى . أما القبعة فمن القش وقد ابتكرها فنتورى صانع القبعات



انسجام

ان معظم فساتين هذا الموسم قد صنعت من القماش المطبوع . وها هو ذا كريستيان ديور يقدم هذا الثوب المصنوع من الحرير الاخضر والوردى . وهو عبارة عن جونيلة متسعة من البليسيه الدقيق . أما الخصر فقد أحيط بحزام عريض من الموسلين الوردى . الديكولتيه مربع وواســـع والاكمام قصيرة والكورساج ضيق



مادلين دى روش

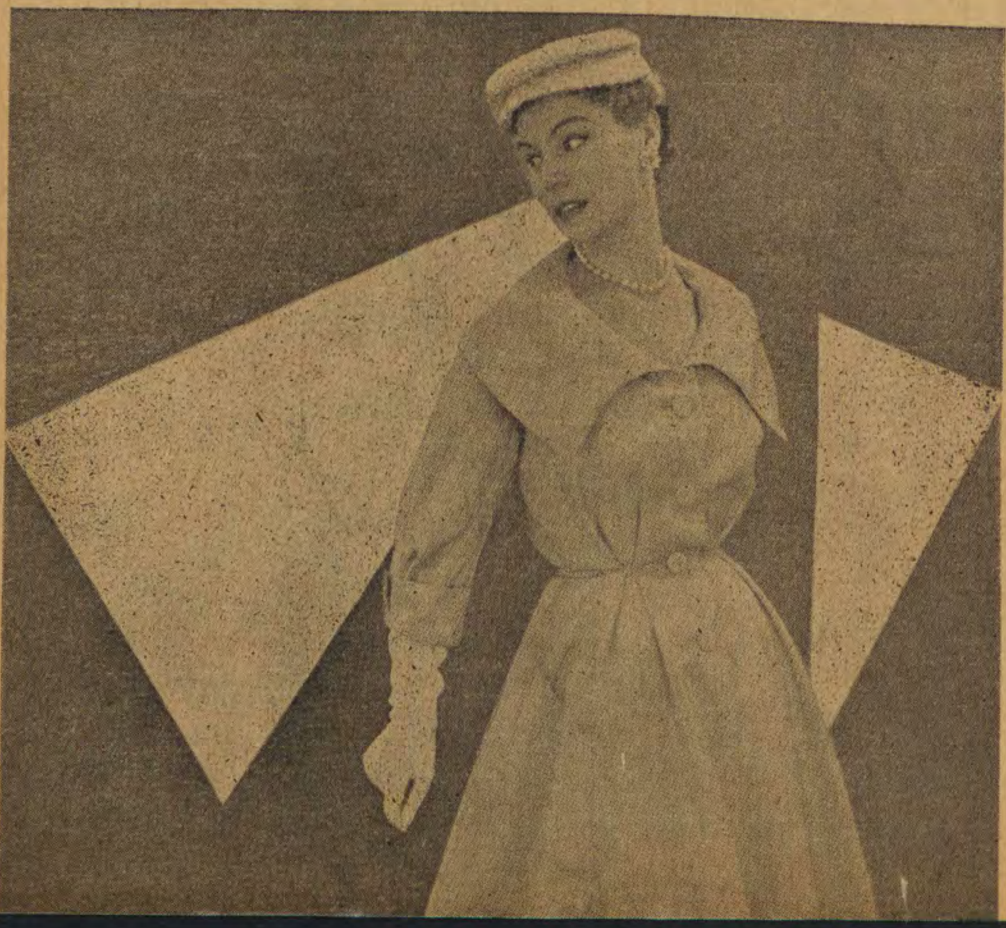
معاطف حرير

شاع فى هذا الموسم استعمال معاطف الحرير . وهـذه هى مادلين دى روش تقدم هـذا المعطف الحريرى الابيض المحلى بنقط سوداء

مانجان



هذا المعطف المصنوع من الحرير المطبوع يتسع الى الامام على هيئة اجنحة مقفولة . اما اتساع الظهر فقد عمل حسابه بكشكشات تحت امبيسمان . وقد صنع الثوب الذى تحته من قماش الموسلين



لقد نال قماش الجروجران نجاحا كبيرا هذا الموسم فى عمل المعاطف والجاكتات اما هذا المعطف المختصر فهو من الجروجران الوردى . ويحيط بالديكولتيه العميق ياقة عريضة . وقد حليت فتحته باربعة ازرار كبيرة مناسبة

باكان

الى اليسار : يقدم باكان هذا البوليرو العريض الذى يحيط بالجسم دون ان يضغط عليه . وقد صنع من البيكه البيضاء أما الثوب فهو من التيل الاسود المحلى ببلاسترون ابيض بليسيه . الحقيبة ابتكار دايو والقفاز من صنع ليونيل لجران

★

بوليرو فاتح

لقد صنع هذا البوليرو من الحرير الاصفر ويمتاز بقلابات متباعدة ويمتد من الخلف بذيل يشبه ذيل العصفور . أما الفستان فضيق وقد صنع من الصوف الخفيف الاسود

جان ديسيس





شانتونج طبيعي



يفضل جاك هايم هذا الثوب المصنوع من الشانتوج للصباح ولبعد الظهر . الكورساج مرتفع من الامام الى الرقبة . أما الخلف فينتهي بديكولتيه على هيئة مثلث رأسه الى أسفل .
القبعة لتصميم بوليت والقفاز للجران



لقد حلى مانجان هذا الثوب المصنوع من الشانتونج بالاجور المعروف بأجور البندقية .
الكورساج مرتفع والاكمام قصيرة . القبعة ابتكار بوليت والحقيبة المصنوعة من الجلد الفاتح
تصميم فيوليت كورني

القبعة فى متناول يدك

لاحظت بنت النيل عدم اقبال السيدات على لبس القبعات سواء كان ذلك فى الصيف أو فى الشتاء على اعتبار أن القبعة ليست ذات اهمية وأن فى الامكان الاستغناء عنها . ولما كانت بنت النيل متمسكة بأن تكون المرأة العربية اكثر نساء العالم اناقة وبما انه من المعروف فى أوروبا وأمريكا أن المرأة لا تتم اناقتها وتكتمل الا ان ارتدت قبعة فى الظروف المناسبة فاننا ندعوك ايتها القارئة الى اعادة النظر فى هذا الموضوع. وها نحن أولاء نقدم لك على هذه الصفحة نماذج بديعة لقبعات من السهل عملها بنفسك أو بمساعدة موديستته . واعلمى أن لكل وجه قبعة فاختارى منها ما يلائمك . والعبرة ليست فى عدد القبعات بل فى شكلها وانسجامها مع الثوب الذى ترتدينه والمكان الذى انت ذاهبة اليه . ان القبعات التى نحن بصددها هى قبعات تواليت ترتدى لبعد الظهر وفى المساء









جونيلة مطرزة

هذه جونيلةمن التيل محلاة بالبرودرى ترتدى عليها بلوزة بيضاء تصلح لهـــذا الفصل من السنة • الجونيلة من التيل الكحلى الفاتح وقد حليت بأزهار وأوراق بيضاء تتكرر على هيئـة تعريشة وقد أوردنا فى أسفل الصفحة الرسم فى حجمه الطبيعى • ان الجونيلة كما تلاحظين مكونة من أربعة بانوهات • وهى فى حاجة الى ٢٢٥ سم من التيل عرض ٩٠ ان كان مقاسك ٤٠ والى ٢٧٥ سم ان كان مقاسك ٤٤ والى ٣٤٠ سم ان كان مقاسك ٤٨ • والى ٧٠ تول ناشف عرض ١٨٠ سم • وهذا التول يحفظ شكلهـا المتسع •

سرجى الجونيلة وكونى البانسات ثم قيسيها اعملى بعد ذلك خياطات الوسط من الامام ومن الخلف • اخلعى الجونيلة من خط ثنية الاورليه الى أعلى الرسم بالتول الناشف بعد تفصـيله بنفس طريقة الجونيلة وثبتيه فى مكانه بخيط السراجـــة ثم اعملى البرودرى وهو غاية فى السهولة • استعملى خيط التطريز الابيض فهو أنسب لون للكحلى • وبعد الانتهاء من البرودرى اعملى خياطات الجانبين • ركبى حزام الخصر على جروجران • ركبى السوستة واعملى أورليه الذيل •





فستان الشتاء = ١٥٠ قرشا

« بنت النيل » مشروعها الوطنى الاقتصادى الذى يتيح لك الحصول على الفستان المنشور صورته على هذه الصفحة بمبلغ ١٥٠ قرشا فقط ·

هـذا وسـيكون الفستان مـن الصوف الكـحلى حسب الموديـل المنشور وسيرفق مع الفستان كول أبيض منفصل لتسهيل الغسيـل والكى مع العلم بانه فى الامكان صنع الكم طويلا حسب طلبك .

أكتبى الى مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل ـ تليفون ٤٩٦٦٨ و ٤٠٦٨٤ بحيث تشمل كتابتك المعلومات التالية :

١ ـ نوع القماش يكون الاختيار بين :

ا ـ سـادة ·

ب ـ مطبوع ·

٢ ـ اللون : يكون الاختيار بين :

ا ـ الاحمر

ب ـ الازرق

جـ ـ الاخضر

٣ ـ المقاسات : ترسل المقاسات الى المجلة حسب الطريقة المنشـورة على هذه الصفحة مع ملاحظة الدقة فى أخذها ·

٤ ـ الثمن : ارفقى بالمقاسات حوالة بريدية او شيكا باسم مجلة بنت النيل بمبلغ ١٥٠ قرشا «ثمن الفستان جاهزا بكل تكاليفه »

٥ ـ اكتبى على المظروف « فساتين بنت النيل » ·· سيصلك الفستان جاهزا بعد أسبوعين من تاريخ وصول الحوالة البريدية ·

٦ ـ لا تنسى أن تكتبى اسـمك بالكامل وعنوانك واضحا داخـل المظروف ·

طريقة اخذ المقاسات :

١ ـ كلفى صديقتك أو احدى قريباتك باخذ مقاسات جسمك بالطريقة الاتية ولاحظى أن تـكون المقاسات المأخوذة مستريحة ·

٢ ـ حول الصدر « وطريقة ذلك أن تمررى شريط المقاسات ـ المتر ـ على عظمتى الظهر ثم تحت الابط على أبرز جزء فى الصدر وتـكون المقاسات مستريحة ·

٣ ـ حول الوسط : وذلك بأن يقاس حول أدق جزء فى الوسط ·

٤ ـ طول الظهر « ويؤخـذ من العظمة الخلفية للرقبة الى الوسط ·

٥ ـ مقاسات اكبر حجم :«ويؤخذ بأن يمرر شريط المقاس حول أكبر حجم فى جسمك «هونش ـ الارداف» حجم فى جسمك «هونش ـ الارداف» ولاحظى أن يكون المقاس المأخوذ هنا واسعا نوعا ·

٦ ـ الطول الكلى للفستان «وذلك بأن يؤخذ ابتداء من الكتف عنـد الرقبة الى الطول الذى ترغبينه ·

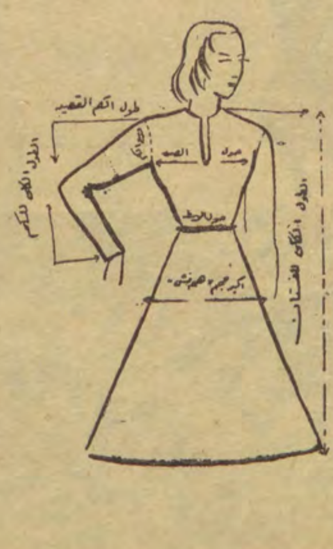
٧ ـ طول الكم : « وذلك بأن تثنى ذراعك على صدرك فى زاوية قائمة ثم خذى المقـاس من خلف الذراع مبتدئة بوسط الشريط من فوق عظمة الكتف الخلفية ويمـر الشريط على عظمة الكوع الى راحة اليد ويكون ذلك طول الكم الطويل·

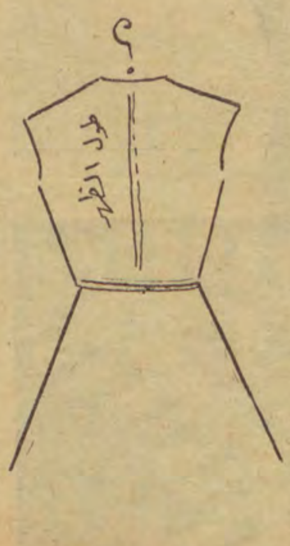
وفى الكم القصير خذى المقاس لغاية الطول الذى ترغبينه

٨ ـ سعة الكم « وفيها يمر الشريط من تحت الابط الى أتخن جزء فى ذراعك وذلك فى الـكم الطويل والقصير ·

٩ ـ سعة الاسورة : وذلك فقط اذا كان الكم طويلا وله اسـورة « ويمرر الشريط حول الرسغ » ·







بنت النيل تصنع لك فستانك بـ ١٥٠ قرشاً فقط

مشروع قومى لتشجيع الأقمشة الشعبية

ساهمى فى محاربة الاستعمار الاقتصادى

أقمشة رخيصة ومتينة تنتجها

شركة مصر للغزل والنسج ..

ان المعركة الكبرى التى نخوضها اليوم تستلزم روحا جـديدة من التضحية والشعور بالقـومية · والاستعمار فى أطماعه ليست له أغراض سياسية فقط ولكن أغراضه تمتد الى كل الميادين وخاصة الميدان الاقتصادى ، وكلنا يعرف أن أول عمل قامت به انجلترا لمحاربتنا هو امتناعها عن شراء القطن المصرى ·

ولهذا السبب تقدم لك مجلتـك

بنت النيل في شئون منزلك

غسل الستائر النايلون :

س ـ هل يمكنك مع الشكر ارشادى عن أحسن طريقة لغسل الستائر المصنوعة من النايلون ؟

ج ـ اعملى ماء دافئا فيه صابون من النوع الجيد . ثم ضعى فيه الستارة ورجيها بيدك فى الماء رجا خفيفا فى الماء واجتنبى دعكها ثم انشليها من الماء واضغطى عليها بخفة جدا ثم ضعيها فى ماء دافىء بدون صابون لشطفها مرتين ولاحظى أن يكون الماء المستعمل دائما دافئا لان الماء البارد يساعد على تشقق النايلون ولاحظى عدم دعك القماش لان ذلك يفسده . ثم انشلى الستارة من ماء الشطف وعلقيها فوق حبل بدون عصرها وضعى تحتها أى اناء لاستقبال الماء المتساقط منها وأتركيها على الحبل حتى يتصفى جميع الماء بقدر الامكان . بعد ذلك امسحى الستارة بفوطة أو ملاءة جافة لازالة ما بقى من الماء فوق السطح . ثم تعلق فوق الشباك .

ازالة بقعة صبغة اليود من على الرخام :

س ـ تركت قطعة قطن بها صبغة يود سهوا على منضدة رخام فأحدثت بها بقعة فهل يمكن ازالتها ؟

ج ـ نعم من السهل ازالتها بدعكها جيدا بقطعة من القطن المغموسة فى محلول النوشادر وغيرى قطعة القطن بغيرها كلما اتسخت وكررى العملية حتى تزول البقعة . ثم اغسلى الرخامة بالماء الساخن والصابون جيدا ثم اشطفيها بالماء البارد وجففيها جيدا .

ازالة بقعة الصدأ :

لاحظت وجود بقع صدأ على القميص الافرنجى فما هى أنجح طريقة لازالتها ؟

اذا كان القميص الافرنجى من القماش القطنى فازيلى البقعة بأن تضعى فوقها قليلا من ملح الليمون وصبى فوقها ماء مغليا مع الدعك بملعقة خشب واحذرى من استعمال ملعقة معدن والا حدثت عندك بقع صدأ كثيرة . استمرى فى الدعك حتى تزول البقعة . واذا لم تنجح هذه الطريقة جربى ازالتها بنقعها فى محلول مكون من الماء وحامض الاكساليك . وبعد أن تزول اغسلى بسرعة مكان البقعة بالماء البارد بدون الصابون . أما اذا كان القماش من الحرير فأحـذرك من استعمال حامض الاكساليك بل انقعيها فى محلول خفيف جدا من الماء الساخن المذاب فيه قليل من ملح الليمون وأتركى البقعة فيه حتى يبرد الماء . ثم تنشل وتغسل بالماء البارد .



عوامل السعادة بالمنزل

للمهندس المعمارى
سعد زغلول ابراهيم
الخبير لدى المحاكم

ان الشعور بالراحة فى المنزل من أهم العوامل التى تجدد نشاط سيدة الدار وتجدد نشاط الرجل فيقبل على الحياة راضيا عنها.

ويجب أن تكون الراحة للاعصاب أولا وللجسم ثانيا ـ فراحة الاعصاب تكون نتيجة للبساطة وتناسق الالوان وحسن توزيع الضوء • وراحة الجسم تأتى من الاثاث المريح البسيط ، الخالى من التكلف فى الزخارف •

ولا يجب أن يتبادر الى الاذهان أن المبالغة فى اختيار الاثاث الغالى تجعل المنزل مريحا •• فالحقيقة أن المنزل لا يكون مريحا الا اذ امتاز أثاثه بالبساطة وأصبحت الحجرة مليئة بالفراغ الذى يريح العين ولا يبعث على الملل •

الفن الداخلى :

يكون المرء سعيدا ، اذا حليت غرف منزله بقطع فنية تمتعه بعض الوقت وتسليه وتجعله يندمج فى جو فنى بديع. ويشعر بسعادة داخلية لا حد لها ، وليس الفن الداخلى مجرد وضع بعض الصور الزيتية أو رص بعض التماثيل ، ولكن يجب أن توضع كل صورة فى المكان الملائم لها فتوضع صور الفاكهة والحلوى فى غرفة المائدة ، وصور الملائكة والزهور فى غرفةالنوم ـ كما يجب ترتيب بعض التماثيل بمدخل الصالة ولا يصح أن يزيد عدد الصور الزيتية عن واحدة فى كل جانب من الصالون .

التنسيق :

هو براعة طبيعية فى نفس سيدة المنزل ، لا يعلمها لها أحد والبراعة تظهر فى حسن ترتيب محتويات المنزل . وتنسيقها مع بعضها وتحليتها بفازات وأباجورات بشكل يظهر الذوق السليم .

الاضاءة :

نوعان : فمنها الاضاءة المباشرة وهى ، ماكانت باللمبات العادية والنجف . والاضاءة غير المباشرة وهى ما ظهر منها الضوء ولم يظهر مصدره .

فالضوء المباشر قلت الرغبة فيه الان الا أن معظم البيوتات لا زالت تستعمله وفى هذه الحالة يستحسن اختيار النجف بسيطا حتى يمكن اضافة أبليكات جميلة فى أركان الغرفة حتى تزيد الضوء وتجعله موزعا توزيعا منتظما .

فالضوء غير المباشر . وهو ما اختبأ خلف شبك ممدد ، يكسوه البياض ـ ففيه راحة كبيرة للنظر وعدم اجهاده . وللضوء غير المباشر تأثير كبير على راحة الاعصاب ، لذلك انتشر استعماله اليوم لما أفاد فى حجب الضوء عن النظر وأصبح موزعا توزيعا كاملا فى أنحاء الغرفة ـ وقد زاد استعماله فى مداخل العمارات حتى لا تصدم العين والاعصاب عند دخول العمارة بضوء مباشر .

سعد زغلول ابراهيم



الرياضة فى حياة الأسرة



ما هى أنواع الرياضة التى تناسب المرأة ؟ ان الرياضة التى لا تتطلب مجهودا عنيفا والتى تعمل على اكساب الجسم رشاقة وخفة هى التى تناسب المرأة .

وأنسب أنواع الرياضة للمرأة هى :

السباحة : انها الرياضة الكاملة فهى تضمن تحريك كل عضلات الجسم ومفاصله وتقوى حركة التنفس .

الكرة الطائرة : توافق هذه الرياضة المرأة فتكسبها رشاقة وخفة وهى لا تتطلب كثير عناء منها .

الباتيناج : يزيد فى جمال الساق .

التنس : يناسب المرأة أكثر من الرجل ويكسب الجسم خفة ورشاقة .

الشيش : قليلات هن اللواتى يمارسن هذه الرياضة ذات الفوائد العديدة . فهى تقوى عضلات الساقين وتكسب الجذع جمالا وتقوى الصدر وتساهم فى تجميله .

الجولف : يجبر المرأة على المشى غير المتعب . ولسنا فى حاجة هنا الى سرد فوائد المشى العديدة .

التجذيف : يقوى صدر المرأة ويحرك كل عضلاتها تقريبا وهى رياضة ذات فوائد عديدة .

قواعد صحية عامة : قبل أن تمارسى أى لون من هذه الرياضيات يجب أن تكونى من اللواتى يقمن يوميا بالتمرينات الرياضية المعروفة كالشهيق والزفير وما الى ذلك .

والافضل أن تمارس كل فتاة التمرينات الرياضية العادية الى أن تبلغ الثامنة عشرة من عمرها وحينئذ تختار اللعبة التى تميل اليها أكثر من غيرها على ألا تهمل التمرينات الرياضية العادية التى تعتبر أساس كل الالعاب الرياضية .

أما اذا كنت حاملا فيجب عليك ألا تبالغى فى ممارسة هذه الالعاب وخاصة عندما تبدئين شهرك الثالث .

ان الرياضة تنظم دورة الدم ، فعدم الاقبال عليها يحدث اضطرابا فى الدورة الدموية كما أن المبالغة فيها تضر بالصحة فضلا عن أنها تكافح الخمول وتجمل الجسم وتكسب الجسم رشاقة ونعومة .

ومعظم الالعاب الرياضية تناسب المرأة فيما خلا الالعاب التى تتطلب مجهودا عصبيا كبيرا كالمسابقات والمباريات . وهناك ألعاب يجب أن يحال بين المرأة وبينها وهى :

- القفز العالى والطويل اذا كان الغرض منه احراز بطولة .
- رمى الرمح أو القرص .
- المبالغة فى ركوب الخيل فانها تعرض السيقان الى التقوس خاصة عند صغيرات السن .

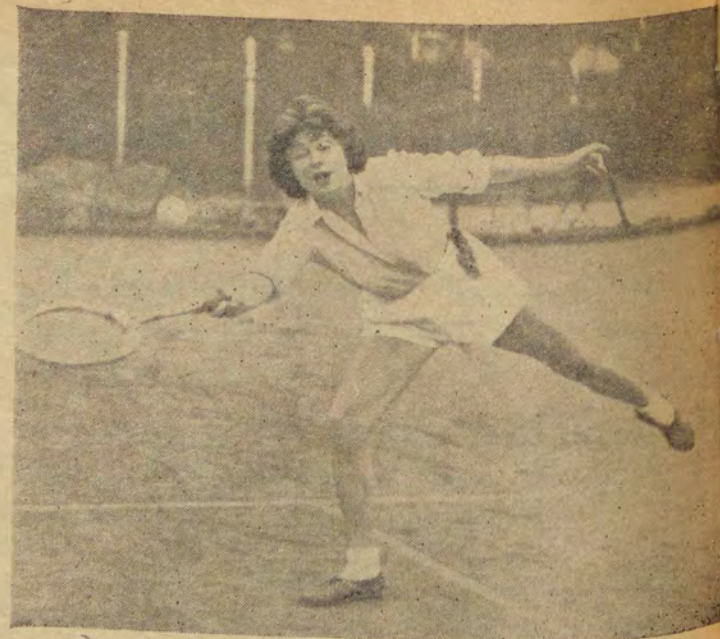
الرياضة التى توافق ابنك

كثيرا من الامهات يوجهن لنا هذا السؤال : هل أسمح لولدى أن يمارس الالعاب الرياضية ؟ ونحن نترك أحد علماء التربية يجيب على هذا السؤال : ان الرياضة تنمى عضلات المراهق وتقويها وهى تساهم الى درجة كبيرة فى شحذ ذهنه وتقوية عزيمته وتجعله يسيطر على نفسه السيطرة الكاملة . ويضيف أحد كبار الاطباء الى ما تقدم أن الرياضة العنيفة ضارة بصحة الولد وهو ينصح أولياء الامور أن يمنعوا أولادهم من التخصص فى رياضة واحدة ، وهاك بعض النصائح :

١ – اذا كان الولد ضعيف البنية فاجعليه يمارس بعض التمرينات الرياضية المعتدلة تحت اشراف الطبيب .

٢ – اذا كان ولدك يميل الى البدانة فليس أمامه رياضة أنفع من المشى والسباحة الا اذا كان يشكو كسلا فى بعض الغدد ففى هذه الحالة يجب عرضه على الطبيب قبل أن يمارس أية رياضة .





٣ ـ اذا كان ولدك لا يكبر بسرعة ويميل طوله الى القصر فعليك بعرضه أولا على الطبيب ثم اتركيه يتعلم السباحة ويمارس لعب التنس ·

٤ ـ اذا كان ولدك كسولا قليل الحركة أيقظيه مبكرا واجعليه يمارس بعض الرياضات الجمعية كالكشف وكرة القدم وما اليها من الالعاب ·

٥ ـ اذا كان ولدك أخرق فى حركاته فان التنس ولعب « البلى » يثبت حركاته ويسددها ·

٦ ـ اذا كان ولدك خجولا فأنسب الالعاب الرياضية له هى الشيش والسباحة والرقص الايقاعى والكشافة ·

٧ ـ اذا كان ولدك جبانا دربيه على المشى ليلا وعلى السباحة نهارا ·

٩ ـ اذا كان ولدك كثير البكاء اجعليه يقوم أولا ببعض التمرينات السهلة واتبعيها بعد ذلك بألعاب أكثر عنفا كالكشافة والتنس والسباحة والملاكمة ·

١٠ ـ اذا كان ينتاب ولدك أحلام اليقظة فليس أمامه سوى الكشافة والرحلات وما اليها ·

١١ ـ اذا كان ولدك حاد الطبع فيفضل له الالعاب ذات القواعد الدقيقة والرياضات الجمعية والكشافة وأعمال المعسكرات ·

١٢ ـ اذا كان ولدك ميالا الى ايذاء الحيوانات وتعذيبها فعليك أن تحولى بينه وبين الالعاب العنيفة · وأفضل رياضة له هى التنس ·

١٣ ـ اذا كان ولدك كثير الحركة عصبى المزاج فالرقص الايقاعى والمشى والسباحة والالعاب السويدية كفيلة بتغيير مزاجه هذا ·

١٤ ـ اذا كان ولدك عنيفا لا يهدأ كثير الضوضاء عليك أن تتعبيه بكرة القدم والمصارعة والملاكمة والمشى الطويل والعاب القوى ·

نصائح لا بد منها :

١ ـ اذا كان ولدك يخاف النزول فى الماء فلا ترغميه على السباحة، خذيه باللين واقنعيه بأن ليس هناك ما يبررخوفه·

٢ ـ اذاكان يأتيك ممزق الثياب قذرا فلا تعنفيه بل احرصى على أن تلبسيه ملابس تناسب الالعاب الرياضية التى يمارسها وعوديه أن يذهب الى الحمام ليغتسل جيدا · واذا كان مجروحا فعليك بالمركوركروم ·

٣ ـ لا تتدخلى اذا رأيته يتشاجر مع أقرانه ، اتركيه يصفى حسابه معهم كى يتكل على نفسه فى كل أموره ·

٤ ـ اذا كان ولدك أعسر فلا تحاولى أن تمرنى يده اليمنى على العمل · ان محاولتك هذه قد تضر به ولن تجدى نفعا ·





١ ـ احذرى أن تستثيرى غيرة خطيبك بأن تظهرى اهتمامك برجل آخر فى حضوره ، واعملى من ناحيتك على عدم اظهار غيرتك عليه .



٢ ـ احذرى من التصريح له بكل ما يتعلق بتفاصيل حياتك وخصوصياتك قبل معرفتك به . وقد يستريح ضميرك اذا فعلت ذلك ولكن قلبه سيغزوه الشك وحياته سيعتورها القلق فوفرى عليه هذا الشك والقلق .

٣ ـ احذرى من معاملته معاملة فيها شىء من عدم الاكتراث ـ بسبب تأكدك من حبه لك ـ أمام الاغراب أو الاقارب فهذه غلطة كبرى نتائجها وخيمة اذا تكررت .

٤ ـ احذرى اللجوء الى تلك الاساليب العتيقة لجذب اهتمامه وانا أقصد « العكننة » واصطناع البكاء واطلاق العنان للدمع .

٥ ـ احذرى أن تعامليه أمام الناس وكأنك تقولين لهم « هذا الرجل ملكى ، يتبعنى حيثما ذهبت » . ان الرجل حتى ولو كان واقعا فى الحب لا يحب أن يظهر أمام الناس بهذا المظهر .

٦ ـ احذرى ان تظهرى له كل حبك وأنتما فى فترة الخطوبة . اظهرى له ان حبك له سيكون حرا مباحا بعد الزواج .

٧ ـ احذرى من دفعه فى طرق أنت تحبين ان ترينه يقتحمها لمجرد تحقيق الصورة التى تخيلتها لرجل أحلامك . ان الرجل فى الواقع يختلف عنه فى دنيا الاحلام . تذكرى ذلك دواما .

٨ ـ احذرى أن تداعبيه مداعبة مكشوفة أمام أقاربه أو أقاربك . ان مثل هذه المداعبات تسبب له احراجا هو فى غنى عنه .

٩ ـ احذرى أن توجهى اليه النقد واللوم باستمرار . ان الرجل لا يتضايق الا من المرأة التى تكثر من توجيه كلمات النقد واللوم .

١٠ ـ احذرى من الاكثار فى التفكير فى الماضى وأنت على وشك بدء حياة جديدة . دعى الماضى وشأنه وانسى كل ما يتعلق به فكل ما فات اعتبريه كأنه قد مات .

١١ ـ احذرى عدم التركيز بمعنى عدم جعله هو بصفته خطيبك محط كل تفكيرك . يجب أن تعدى نفسك اعدادا كاملا لربط حياتك بحياته ربطا كاملا .

١٢ ـ احذرى أن تظهرى أمامه متعبة أو قلقة وأنت ترينه متفتح الاسارير معتدل المزاج . احذرى هذا فقد يأخذ الامر على أنه غير مرغوب فيه .

١٣ ـ احذرى من اظهار الفضول الشديد أمامه . لا يجب سؤاله أسئلة دقيقة متلاحقة عن ماضيه ولا يجب متابعته بالاستفهام عن الموظفين الذين يعملون معه مثلا .

١٤ ـ احذرى من اظهار الغيرة حينما تجدينه يخاطب فتاة أخرى فى حضورك . انك ان فعلت ذلك أمامه فسوف تجعلينه يعتقد انك لا تثقين فيه .



١٥ ـ احذرى من عدم الاهتمام بمظهرك أو اظهار الشوق له كلما حضر لزيارتك حتى ولو كنت واثقة من حبه لك ثقة عمياء وذلك حتى لا يعتقد انه كان صيدا قد انتهى الصياد من اقتناصه . اظهرى له حبك على الدوام فهو فى حاجة اليه .

١٦ ـ احذرى من أن تظهرى اسرافك أمامه . حاولى أن تظهرى حدبك ورعايتك له خصوصا فى النواحى المادية . تذكرى المثل « الرجالى » الذى يقول : المرأة المثالية هى تلك التى تكون سيدة صالون أمام المجتمع وست بيت فى المطبخ وامرأة ناضجة مع زوجها » .

صريعات الموضة

بقلم أبو نضّارة



يظن بعض السيدات الجميلات الانيقات أن كل تقليعة للرأس أو الصدر أو العجز من شأنها أن تزيدهن جمالا وأناقة ! ونسين أن الفتنة التي وهبها الله اياهن لن تفسدها شيء بقدر ما تفسدها المغالاة في الموضات الجديدة ·· !

وبنت النيل لا تناقش اليوم الفساتين الطويلة أو القصيرة، انما تعرض على سبيل المثال ، أربعة وجوه جميلة أفسدت جمالها قبعات ما أنزل الله بها من سلطان ·



١ ـ انظروا الى هذه الحسناء الى اليمين ، وقد كاد ذيل الطاووس أن يستقر في فمها الجميل ، ويفسد ابتسامتها الحلوة ·· ان الطاووس وحده جميل والقبعة وحدها شيء معقول ، ولكن أن يجتمعا معا ليتآمرا على ابتكارات الله في وجوه الحسان ، فذلك ما يجعل من واجب الفتاة ، أن تخجل ، بدلا من أن تبتسم هكذا فخورة بهذه التقليعة ·



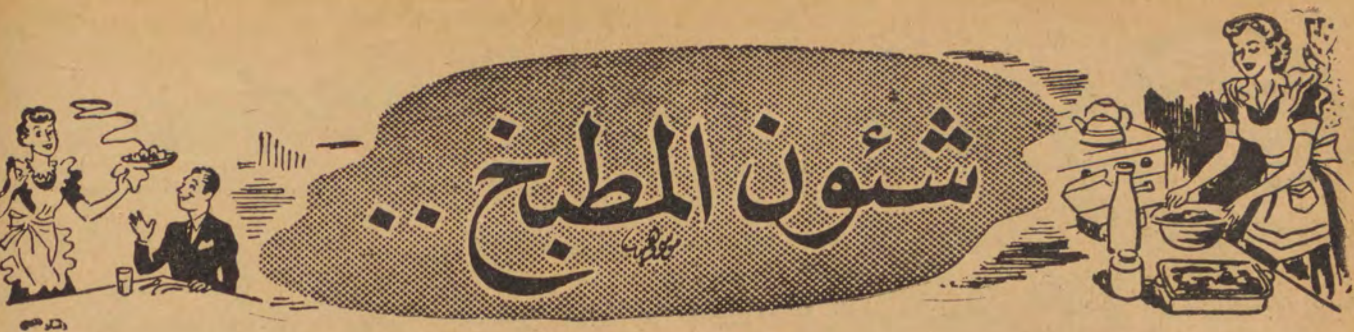
٢ ـ وهذه الحسناء الى اليسار، انها لا تلبس القبعة بل «تكبسها» فتخفى عنا شعرها البديع ، وتصور لنا أنثى جميلة تنافس جنود المطافىء فى الهند والصين



٣ ـ اماهذه القبعة التى فى اليمين فهى حقا قبعة خرافية ·· قوقعة من حبات القمح المصنوعة من الماس والملصوقة على القطيفة ، وقد ثبتت فيها أزهار من البلاستيك تمتاز بأنها من فصيلة الطيور لان لها ريشا.. والهدف الوحيد لصانع هذه القبعة هو ان يحرف انظار الناس عن صاحبتها ·



٤ ـ والى اليسار اخيرا تزهو هذه العجوز بهذه الطاسة التى تسميها قبعة وقد وضعت مقابض الطاسة على كل ناحية من وجهها فهل هناك فى الدنيا ، افظع من هذا ·· نعم ·· كل القبعات ١ و٢ و٣ ·· !



بغاشة بنت النيل

المقادير :

٦ بيضات
ما يكفى من الدقيق لعمل عجينة سهلة الفرد
١ ملعقـــة صغيرة خميرة بيكنج بودر
زيت أو سمن للتحمير ٠ أو الاثنين معا
٢ كوب سكر
٥ر١ كوب ماء
قليل من عصير الليمون
فانليا

الطريقة :

١ ــ انخلى الدقيق

٢ ــ حضرى الشراب وذلك باضافة السكر الى الماء ورفعهما على النار الهادئة حتى يغلى ثم أضيفى عصير الليمون ويترك على النار حتى يعقد ٠ ثم يترك ليبرد ثم أضيفى الفانليا أو ماء الورد

٣ ــ اكسرى البيض فى سلطانية كبيرة وأضيفى اليه جزءا بجزء مع عجنه جيدا بالملعقة واستمرى فى اضافة الخميرة مع آخر دفعة تضاف من الدقيق ويمزج الجميع مزجا تاما ٠

٤ ــ تبرم العجينة فوق لوح مرشوش بالدقيق برمـــا طوليا على شكل اسطوانة ثم غطيها بفوطة وأتركيها تستريح لمدة نصف ساعة ثم قطعيها بالسكين الى أجزاء مناسبة خمسة أو ستة أو أقل أو أكثر حسب حجم العجينة ٠

٥ ــ خذى قطعة من العجينة السابقة وافرديها لسمك نصف سنتيمتر فوق لوح مرشوش بالدقيق ثم قطعيها الى قطع صغيرة جدا تشبه البقلاوة ولكن صغيرة جدا بقـــدر المستطاع بحيث لا تزيد فى طولها عن حجم حبة الفـــول السودانى ٠

٦ ــ كررى العملية السابقة مع باقى قطع العجينة

٧ ــ ضعى كمية الزيت و السمن فى حلة ومراعاة للاقتصاد استعملى جزءا من السمن وجزءا من الزيت ويوضع فوق النار ليقدح ولا حظى أن تكون الكمية كافية لتغطية العجين ٠

٨ ــ تحمر قطع العجين فى السمن المقدوح حتى تطفو على الوجه وتحمر حتى يصير لونها ذهبيا

٩ ــ تنشل من السمن وتلقى فى الشراب البارد المعـــد وتترك فيه مدة لتتشرب منه ثم ترفع منه ٠

١٠ ــ عند التقديم توضع قطع البغاشة فى طبق بللورى مسطح على شكل هرمى وزخرفى السطح برش قليل من البندق المحمص المدقوق وتقدم ٠

شربات المـانجو

المقادير :

٢٠ حبة مانجو
سكر
عصير ليمون
بنزوات الصوديوم

الطريقة :

١ ــ اغسلى المانجه وجففيها وقشريها ثم قطعيها الى قطع صغيرة ورشيها بمقدار من السكر السنترفيش واعصرى عليها قليلا من الليمون حتى لا يسود لونها ثم أتركيها لمدة ٨ ساعات ٠

٢ ــ صفى قطع المانجه من مصفاة ضيقة الثقوب ثم صفيها من شاشة ضيقة حتى تحصلى على عصير رائق جدا خال من الخيوط وفتات المانجه ٠

٣ ــ كيلى العصير الناتج

٤ ــ ضعى بذور المانجه والتفل المتخلف من التصفية فى حلة وأضيفى اليه كوبتين من الماء وارفعيها على النار لمدة عشر دقائق وذلك لاستخلاص أكبر كمية موجودة من المانجة فوق البدور ثم ارفعيه من على النار وصفيه من شاشة ضيقة ثم أضيفى اليه السكر وذلك بنسبة ٦ كوبات من السكر لكل ٤ كوبات من عصير المانجو ٠

٥ ــ ارفعى المـــاء والسكر فوق نار هادئة حتى يذوب السكر ثم ارفعى النار ويترك ليغلى حتى يغلظ قوامه نوعا ثم أضيفى اليه عصير الليمون بنسبة ملعقة كبيرة لكل ٦ كوبات من السكر وأتركى الشراب يغلى مع عصير الليمون لمـــدة دقيقتين ثم ارفعيه من على النار وأتركيه حتى يبرد ٠

٦ ــ أضيفى عصير المانجو الى الشراب ــ المحلول السكرى السابق ــ وقلبيه جيدا ويصفى من شاشة نظيفة ثم يكال ٠

٧ ــ أضيفى لكل ٤ كوبات من الشراب مقدار جرام واحد من بنزوات الصوديوم ويذاب فى قليل جدا من الماء المغلى ويضاف للشراب ويقلب ٠

٨ ــ يعبأ الشربات فى زجاجات جافة نظيفة واحكمى الغطاء بالفلين ثم بالشمع ٠ ويحفظ فى مكان هاو ٠

مربى البطاطة

بدأ موسم البطاطه فاجتهدى أن تستفيدى منها بقدر الامكان لان قيمتها الغذائية كبيرة فضلا عن انها محبوبة لا سيما لدى الاطفال ٠

المقادير :

٣ أقات بطاطه
٢ رطل ماء أى ـ ٤ كوبات ماء
٢ أقتان من السكر
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ ـ اغسلى البطاطه جيدا وقشريها ثم قطعيها الى حلقات سميكة نوعا

٢ ـ ضعى مقدارا من الماء فى اناء فوق النار حتى يغلى ثم ضعى فيه حلقات البطاطه واسلقيها نصف سلق

٣ ـ ضعى مقدار السكر والماء فى اناء ويرفع فوق نار هادئة حتى يذوب السكر ثم ارفعى درجة حرارة النار ويترك حتى يغلى ثم أضيفى عصير الليمون وأتركى الشراب يغلى على النار حتى يغلظ نوعا ٠

٤ ـ أضيفى اليه حلقات البطاطه وهدئى النار وأتركيها حتى تنضج وتعقد المربى وتأخذ قوامها المعتاد ٠

٥ ـ تعبأ فى برطمانات جافة ويحكم الغطاء ٠

مسقعة باذنجان بنت النيل

المقادير :

١ أقة باذنجان رومى
٢ بصلتان
١ رطل لحم مفروم فرماناعما
١ رطل طماطم
ملح وفلفل وبهار
نصف فنجان أرز
١ فنجان ماء أو بهريز
قليل من المقدونس

الطريقة :

حضرى أولا الحشو بالطريقة الاتية :

١ ـ افرمى البصل فرما رفيعا جدا ثم حمريه فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه ثم أضيفى اليه اللحم المفروم والفلفل والبهار ويقلب على النار حتى يتم تحمير البصل

٢ ـ أضيفى الماء أو البهريز الى اللحم وعندما يغلى أضيفى اليه الارز بعد تنقيته وغسله ويترك على النار الهادئة حتى يتم نضج الارز وقرب النضج أضيفى المقدونس المفروم ٠ (ويمكنك سلق الارز بمفرده فى الماء وبعد نضجه يضاف الى اللحم العصاج السابق)

٣ ـ قشرى الباذنجان وقطعيه الى حلقات سميكة أو بعبارة

الدكتور
ماهو ؟ ؟ وماذا يكون ؟ ؟
انظر التفاصيل على (ص ١٧)

أوضح قطعى الباذنجانة الواحدة الى ٣ أو ٤ حلقات مستديرة حسب حجم الباذنجان • ثم أزيلى جزءا من اللب الموجود بوسطها مع ملاحظة عدم ثقبها

٤ ــ رشى قليلا من الملح على حلقات الباذنجان وثقلى عليه وأتركيه فى المصفاة للتخلص من مائه ثم اشطفيه وجففيه جيدا بفوطه

٥ ــ حمرى الباذنجان فى السمن أو الزيت • وتنشل من الزيت وتوضع فوق ورقة شفافة للتخلص من الزيت الزائد

٦ ــ املئى الفراغ الموجود بوسط كل قطعة باذنجانه بكمية من حشو اللحم والارز السابق ثم غطى سطح الحشو بحلقة من الطماطم •

٧ ــ ترص حلقات الباذنجان المحشوة السابقة فى صينية ثم يرش فوقه قليل من البهريز بعد ضبط الطعم بالملح والفلفل •

٨ ــ غطى الصينية وارفعيها فوق النار الهادئة حتى تتشرب الصلصة قليلا ثم تدخل فى الفرن لمجرد تحمير الوجه •

٩ ــ عند التقديم رصى حلقات الباذنجان بجانب بعضها فى طبق صينى مسطح وصبى حولها الصلصة المتخلفة من الطهى ويزخرف بالمقدونس • ويقدم ساخنا أو باردا •



كونى اقتصادية

راعى الاقتصاد فى طهى خضرواتك اليومية واستعملى بهريز العظم مستغنية به عن اللحم ولو لمدة ثلاثة أيام فى الاسبوع • فبهريز العظم فيه قيمة غذائية مماثلة لما فى اللحم • أما اذا أردت أن تكون مائدتك متعددة الاصناف فقومى بعمل صنف مستقل من اللحم قائم بذاته بجانب الاصناف الموضحة بالوجبة ، كذلك يمكنك استبدال الفاكهة بأى نوع من أنواع الحلوى التى تروق لك مراعية حرارة الجو ، كذلك أنبهك الى الاقلال من استعمال اليخنى فى طهى طعامك واستعملى الصلصة البيضاء فى طهى خضرواتك كما أوضحت لك فى عدد يولية السابق •

طعامك فى سبتمبر

الثلاثاء ١ سبتمبر
كوسة مكمورة بدون لحم مكرونه ، سلطة طحينة ، فاكهة

الاربعاء ٢ سبتمبر
كفتة اللحم ، باذنجان مسقعة ، سلطة زبادى ، أرز مفلفل ، فاكهة

الخميس ٣ سبتمبر
فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، سلطة خضار فاكهة

الجمعة ٤ سبتمبر
لحم بالدمعة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، فاكهة

السبت ٥ سبتمبر
لوبيا خضرء مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة طحينة ، فاكهة

الاحد ٦ سبتمبر
ترلى ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٧ سبتمبر
طعميه ، سلطة طماطم وخيار ، فاكهة

الثلاثاء ٨ سبتمبر
طبق محاشى منوع ، بطاطس مكمورة ، سلطة خيار ، فاكهة

الاربعاء ٩ سبتمبر
صينية الباذنجان بصلصة لبشاميل ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خيار

الخميس ١٠ سبتمبر
لحم بالتربية ، لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، فاكهة

الجمعة ١١ سبتمبر
دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خضراء ، فاكهة

السبت ١٢ سبتمبر
لحم بالدمعة ، ملوخية بورانى ، أرز بشعرية ، سلطة طحينة ، فاكهة

الاحد ١٣ سبتمبر
لوبيا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاثنين ١٤ سبتمبر
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ١٥ سبتمبر
ثريد ــ فتة باللحم المسلوق والارز ــ سلطة خضار ، فاكهة

فواكه الموسم

تكثر الفاكهة فى فصل الصيف ولذا يسمى بفصل الفاكهة ، ومن هذه الفاكهة البطيخ والشمام وقد عرف المصريون القدماء البطيخ من آلاف السنين واستخدم أطباء الغرب البطيخ علاجا مفيدا فى تحليل الاورام ٠٠ وأكثر محتويات البطيخ والشمام هو الماء اذ تبلغ نسبته فيهما ٩١ ـ ٩٣ ٠/٠ أما المواد البروتينية والدهنية فتكاد تكون فى حكم العدم ولا تزيد نسبة المواد السكرية فى البطيخ عن ٨ ٠/٠ كما لا تزيد فى الشمام عن ٦ ٠/٠ وأما أملاح الكالسيوم والحديد فهى قليلة أيضا ، ففى كل مائة جرام من البطيخ لا نجد سوى ٨ مللیجرام من الكالسيوم و٢ مللیجرام من الحديد بينما نجد فى كل مائة جرام من العنب ١٩ مللیجراما من الكالسيوم ٠٠ و٧ مللیجرامات من الحديد ، أى أن البطيخ أقل فواكه الصيف احتواء على الكالسيوم والحديد ٠

والبطيخ والشمام مصادر متوسطة الفيتامين ١ ، ج ٠ والشمام أكثر احتواء لفيتامين ج من البطيخ أما الفيتامينات الاخرى فهى فى غاية فى القلة ، وبعضها لا يوجد الا نادرا ٠ من هذا نرى أن ثمار البطيخ والشمام ليست ذات قيمة غذائية عالية بل تعتبر من الوجهة العلمية فى مؤخرة ثمار الصيف ، ومع هذا لا نستطيع أن ننكر خصائص هذه الثمار فى فصل الصيف فهى ثمار مرطبة منعشة تطفىء الظمأ بسرعة ٠ ويؤكد الدكتور « راجنز برج » عالم التغذية الالمانى ان الشمام التام النضج يفيد المصابين بالامساك المزمن والبواسير والحصوات ٠

وقد أشارت مجلة البحث الغذائى الامريكية ان الشمام علاج مفيد لتحليل الاورام ومنع الالتهابات الجلدية ٠٠ ولهذا أدخلته معاهد التجميل



ضمن وسائل التجميل حيث توضع شرائح الثمار على الوجه واليدين لتطرية البشرة وقد جرى أكثر الناس على تناول كميات كبيرة بعد وجبات الطعام العادية مما يعطل الهضم ويضعف عمل المعدة نظرا لاحتواء البطيخ والشمام على مقادير كبيرة من الماء ٠ وعلى ذلك ينبغى عدم الاكثار منها عقب الاكل مباشرة بل يكتفى بقدر مناسب ٠ وانسب الاوقات لتناول البطيخ والشمام فترة العصر ما بين الخامسة والسادسة بعد وجبة الغداء بثلاث ساعات على الاقل ٠

أما العنب والتين فهى مصادر جيدة للحديد وتكاد تكون مقاديره فى كليهما متساوية ٠ ويحتوى العنب على مقدار من الاحماض الطبيعية الخاصة بالفاكهة كما يحتوى على كثير من القواعد التى تعادل ما يتخلف عن هضم اللحوم والبيض والخبز من أحماض ضارة ٠ وتختلف أحماض العنب الطبيعية عن هذه الاحماض الضارة فى أن الاولى لاتسبب حموضة كما تفعل الاحماض الضارة الناشئة عن الهضم ويحتوى العنب والتين على مقادير كبيرة من البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والمغنسيوم ٠ ويعد بوجه عام أكثر احتواء على الحديد من البطيخ والشمام والفراولة ولا يفوقهما فى نسبة الحديد سوى المشمش والبلح ٠

ومقدار الكالسيوم فى التين أكثر من العنب كما أنهما مصادر غير ممتازة لفيتامين ١ ، ج على السواء ، وان كانت نسبة فيتامين ١ فى التين أعلى من نسبته فى العنب كما ان التين مفيد جدا للحوامل والرضع ٠ أما البلح فقد عرفه المصريون القدماء وعثر فى كثير من الاديرة القبطية على اسطورة توضح ما كان للبلح من قيمة غذائية عند القساوسة والرهبان ويرجع ذلك الى انه كان طعام مريم أثناء حملها بالمسيح عليه السلام ، وقال النبى صلى الله عليه وسلم فى البلح « أما الرطب فطعام مريم ولو علم الله طعاما خيرا منه لاطعمها اياه » ٠ ولقد أوصى به أيضا طعاما للحوامل وترتفع نسبة المركبات السكرية والكربوهيدارتية فى البلح الطازج عن نسبتها فى الفواكه الصيفية الطازجة الاخرى ٠

ويحتوى البلح على كمية من الالياف السليولوزية وهى وان كانت غير قابلة للهضم الا أنها تساعد الكتلة الغذائية على مرورها بسهولة بالامعاء مما يحمينا من الامساك ٠٠ ويرى بعض علماء التغذية انه فى مقدور الانسان أن يقتصر فى غذائه على البلح وحده لعدة أسابيع فانه يفى بحاجات الجسم الغذائية ٠



ويعد البلح الطازج والجاف على السواء من الفواكه الغنية بالاملاح المعدنية القلوية التى تعادل الحموضة المتكونة عن هضم اللحوم والبيض والخبز ٠ ويحتوى أيضا على نسبة ليست قليلة من الحديد ٠

كذلك يعد البلح من أغنى فواكه الصيف فى الفيتامين المضاد لمرض البلاجرا المنتشر فى ريفنا وفضلا عن ذلك ففى البلح مقادير غير قليلة من فيتامين ١ ، ج ٠

على شعبان
المدرس بالجيزة الابتدائية
الثانوية للبنين

بنت النيل تحل مشاكلك

ان بنت النيل منذ أن أنشئت وهى تهتم بمشاكل المرأة . وقد زادت المشاكل التى ترد اليها ولهذا خصصت صفحتين للرد بالاضافة الى صفحات البريد العادى .. والمجلة ترحب بكل مشكلة ترد اليها وتدعو قارئاتها الى الكتابة فى كل ما يصادفهن من مصاعب أو عقبات .

الى القارئة المعذبة س. فوزى

يظهر أنك لم تعرفى كيف تختارين الوقت المناسب لفاتحة زوجك فى الموضوع الذى يشغل ذهنك ... ونحن نحيى فيك هذه الروح الطيبة التى أبديتها للمحافظة على سمعتك أولا وعلى العلاقات بين الاخوة . ولكنا نرجو منك انتهاز فرصة أخرى وافهام زوجك أن كل ما قلته له أن هو الا من قبيل الاحتياط والمحافظة على سمعته هو لان سمعته من سمعتك . وثانيا اتركى له الموضوع يتصرف فيه كما يحلو له مع اشعاره بأنك قد قمت بما عليك حتى لا يقع لوم أو تأنيب فى المستقبل اذا حدثت تطورات فى الموقف ونحن نقترح عليك اطلاعه على هذا الرد فى المجلة بعد مفاتحته فى الامر اذا كنت ترين هذا مناسبا .

الى المخلصة جاره البحر

ان حل مشكلتك بيدك . **أولا :** ابحثى عن مدارس يمكن التحصيل فيها بطريق المراسلة فان وجدت كان بها . **وثانيا :** ان لم تحل المشكلة عن هذا الطريق فاعلمي أن العبرة ليست بالشهادات والدبلومات ولكن العبرة بمقدار ما تحصلينه بنفسك من معلومات وفى مقدورك أن تحصلى على العلم بالقراءات الخارجية المستمرة وفى هذا مشغلة للوقت واشباع للفهم الذى تحسينه نحو المعرفة .

الى السيدة ف. بالقاهرة

ان فترة السنتين التى حددها صديقنا كموعد لزواجه فترة طويلة يحتمل أن يعدل فيها عن آرائه ونظرته الى كل شيء . ونحن لا نحبذ طول فترة الخطوبة اطلاقا ، وعلى هذا ندعوك الى مجابهته بهذه الحقيقة .. ومصارحته بأنه اذا كان ينوى حقا المضى فى هذا الموضوع قدما فعليه بعقد القران .. واذا كانت العقبة المادية مستحكمة معه فسهل له الامر بأن يكتب فى قسيمة الزواج ان المهر فى ذمة الزوج. وبعد عقد القران لا مانع من خروجه مع حليلته والاختلاط بكم ، وبهذا يكون الموضوع سليما من كل النواحى .

ان الكثير من المآسى تحدث نتيجة للتهاون فى مثل هذه الامور . وهذا الحل هو أسلم الحلول جميعا .

الى م. نصر احمد بمصر الجديدة

ان مشكلتك ليست شخصية كما تعتقد ولكنها مشكلة عامة تعانيها البلاد ووزارة الشئون الاجتماعية توليها بالدرس باعتبارها مشكلة قومية ...

ان ما تطلبينه أصبح ممكنا الان وليست هناك عقبات كما تتخيل ما دام الاتفاق سائدا بينك وبين زوجتك حول هذا الموضوع. والعلماء قد توصلوا الى طرق كثيرة لتيسير الوصول الى الحل المنشود فما عليك بعد وضع زوجتك الا أن تذهب الى طبيب اخصائى فى أمراض النساء ومفاتحته برغباتك وستجد عنده الحل المنشود.

وأما بخصوص تربية الاولاد الموجودين حاليا فهذه حقيقة يجب عدم التهرب منها ومواجهتها بما تستحق من

استفتاء بنت النيل

مشكلة كل يوم ..

زارت دار مجلة بنت النيل سيدة من عائلة معروفة فى طنطا وقصت علينا السيدة المشار اليها قصة غريبة تتلخص فى أن زوجها الذى عاشرها طوال عشر سنوات قد هجرها فجأة الى زوجة أخرى ذات مهنة تدر عليها دخلا لا بأس به لانه آثر أن تنفق عليه من ايرادها . والغريب هنا انه تركها هى وأولادها الثلاثة دون أن يفكر فى توفير ما يحتاجون اليه من مال لسد نفقات الحياة ومطالبها .

وقصت علينا هذه السيدة كيف انها باعت كل ما لديها من مصاغ وأثاث حتى تحفظ نفسها وأولادها من عاديات الزمان وكيف انها لا تملك الان شروى نقير !!

وبنت النيل ترى أن هذه المشكلة ليست مشكلة فردية بل انها مشكلة عامة تستلزم الحل الحاسم الناجع . فتعدد الزوجات مشكلة نشكو منها منذ زمن بعيد خاصة بعد أن كثر أمثال هذا الزوج الذى ترك زوجته دون أن يبت فى العلاقة التى تربطه بها ودون أن يحاول مجرد التفكير فى ثمرة هذه العلاقة .

هذا ولبنت النيل آراء خاصة فى مثل هذه المشكلات وقد سبق لها أن نشرتها . وهى اليوم تطالب بشدة بتحقيق مشروعها الذى أعلنته والذى يتلخص فى انشاء محاكم خاصة بمشاكل الاسرة يكون العنصر النسائى ممثلا فيها . وتكون مهمة هذه المحاكم عقاب كل من يهجر زوجته دون سبب أو يهجرها دون تخصيص نفقة لها ولاولادها .

هذا والمجلة ترحب بكل من يتطوع من قارئاتها ويدلى برأيه فى هذا الموضوع الذى طرحناه تحت أنظارهن لاهميته ومساسه بحياتهن ومستقبلهن . ونحن فى الانتظار ...

عناية ولا داعى للتبرم : منك أو من زوجتك فهذه ليست جنايتهم . ودور الحضانة كثيرة اذا كنت تبحث عن احداها ومعظمها يقع فى حى العباسية وبعضها موجود فى مصر الجديدة فعليك بمخابرة أقرب منطقة تعليمية والاستفهام منها عما تريد .

الى الام الحائرة المعذبة بالقاهرة

لقد بعث خطابك الكثير من الالم فى نفوسنا . وأنت فى الواقع ضحية من ضحايا التدخل غير المرغوب فيه فى مسائل لا يصح أن يتدخل فيها أحد على الاطلاق .. والذنب يقع أولا وأخيرا على زوجك الذى أظهر ضعفه وتخليه عن ارتباطاته بعد أن أنجب منك ما أنجب من أولاد

والحل الذى يمليه الواقع الذى يجب أن يكون رائدك هو أن تتزوجى بالشخص الذى تتوسمين فيه الرجولة والنخوة وعدم الانقياد لاحد حتى لا تتكرر المأساة .. ومشكلة الاولاد يمكنك الاتفاق مع الزوج الجديد عليها فاذا قبل رعايتهم كان بها .. وان أبدى ترددا ففى منزل والدك المكان المناسب الذى يستطيع أن يرعاهم .

هذا ونحن ندعوك الى نسيان الماضى فهو لا يستأهل منك كل هذا العذاب .... واتركى المذنب يرتع فى غيه ... وابدئى حياة جديدة ناصعة ... واذا طلب الزوج القديم رؤية أولاده فلا مانع من ذلك على أن يكون اتصاله مع أهلك ..

الى المخلصة ز. الحسينى بالاقصر

يستحسن الانتظار ما دام رجال القانون غير مجمعين على رأى فى الموضوع . وفى العادة مثل هذه المشاكل تطول وتتعقد ولذا ننصح مرة أخرى بالتريث لانه لا داعى اطلاقا للدخول فى مشاكل نحن فى غنى عنها . هذا وفى الامكان حل المشكلة بطريقة أخرى مؤقتة هى السكن بالايجار فى محل مناسب .

ان المشكلة متداخلة بينكم وبين الحكومة وباقى الورثة، ولذا فهى ليست سهلة والزمن كفيل بحلها فى صالحكم آخر الامر .

الى رئيسة التحرير

سيدتى ...

... ان المشكلة التى تعترضنى اليوم ليست مشكلة شخصية اطلب اليك حلها بل هى مشكلة عامة تهددنا نحن فتيات مصر وزهراتها بان نظل بدون زواج ...

فقد طلب يدى منذ ستة شهور شاب على ثقافة عالية عاد من اوروبا اخيرا بعد ان نال من احدى جامعاتها الكبرى اعلى الدرجات العلمية ...

... كان محددا لزواجنا الاسبوع الاول من شهر سبتمبر ولكنه جاءنى منذ اسبوع ليخبرنى انه يرى نفسه مضطرا الى الكف عن المضى فى اجراءات الزواج لاسباب خارجة عن ارادته . وقد علمت امس فقط انه أرسل فى استدعاء زميلة تعرف عليها أثناء اقامته باوروبا وانه ينوى ان يعقد قرانه عليها !!

ان الصدمة التى اصبت بها جعلتنى اترنح من شدتها . فانا على ثقافة عالية وعلى جانب ليس بالقليل من الجمال . ومع ذلك فقد تركنى وآثر القران بزميلته الاجنبية ...

ما رأيك يا سيدتى فى هذا الشاب وفى غيره وفى هذا الغزو الاجنبى الجديد الذى بدأ يهددنا فى عقر دارنا ؟

قارئة

ـ لا تيأسى يا انستى بل اعتبرى مأساتك هذه تجربة قاسية مرت بك لتطلعك على الحياة بالوانها المختلفة . ان خطيبك السابق لضحية من ضحايا أوروبا . فقد ذهب اليها وهو خام وقد بهرته مظاهر المدنية الزائفة والحياة الاجتماعية هناك .

كما ان الاختلاط بالجنس الاخر فى أوروبا وامريكا مباح الى حد كبير فيندفع شبابنا فى تيار الاختلاط من بعد طول الحرمان وتكون النتيجة الحتمية هى الزواج .

واحب ان أقول فى هذه المناسبة الى شبابنا ان أغلب هذه الزيجات تنتهى بالفشل اذ سرعان ما يرى ان عاداته تختلف عن عادات من اختارها زوجا له وان مبادئها تباين مبادئه فيبدأ بالاحساس بالفوارق والقيم العميقة التى بذرت فى نفسه وجرت فى دمه .

ان شبابنا يجب الا ينسى ان قوميتنا ووطنيتنا تدعونا الى عدم التأثر بمظاهر الحياة فى أوروبا وأمريكا .

ان المصرية لا تقل بحال من الاحوال عن الاجنبية فهى تعمل الان فى كل مكان وتساعد زوجها بكل قواها ثم هى مصرية أولا وأخيرا ! !

رئيسة التحرير



بريد الاطباء

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى اخصائى ومدرس الامراض الجلدية بكلية طب قصر العينى

قارئة من هاويات بنت النيل – الجيزة

لابد من التأكد من سلامة المبيض حيث ان معظم هذه الحالات يتسبب عن ضعف فى افراز هاتين الغدتين . أما العلاج الموضعى فهو التدليك بدهان يحوى حامض السلسليك بنسبة ٥ فى المائة .

قارئة من بور سعيد

هدئى أعصابك ما أمكن واهملى هذه الحالة فان اضطراب الاعصاب والفزع والخوف والحزن العميق والصدمات العصبية هى من أهم الاسباب فى ظهور مثل هذه المناطق من الشعر الابيض أو أحيانا التى تخلو من الشعر تماما وهذا المرض الاخير يسمى الثعلبة .

سعاد ٠١٠ – امبابة

من وصفك تبدو حالتك معقدة وظهور الاكزيما باليد والغدة بالرقبة قد يكون وقد لا يكون لهما علاقة بذلك المرض الذى يعتريك بالساق ولذلك لابد من عرضك على اخصائى .

مشتركة – بور سعيد

استعملى المقويات العامة لطفلك مثل الفيتامينات والحديد والفوسفور والكلسيوم وأتركيها كما هى حتى تبلغ السادسة فان تحسنت حالتها كان بها وان لم تتحسن فلابد من عرضها على اخصائى فى الجلد لعمل علاج بالكهرباء .

س٠١٠ – مصر الجديدة

كل مائة شعرة تزال بالابرة الكهربائية يظهر منها حوالى ٣٠ شعرة ولابد من اتقان هذا النوع من العلاج بالابرة الكهربائية لكى لا تترك تجعدات أو ثقوبا بالجلد . والعلاج بالابرة غير مصحوب بالم أما تكاليفها فانها الى حد ما باهظة لان معظم الاخصائيين لا يقومون بعملها بأنفسهم لانها تحتاج الى وقت طويل .. ويمكنك الاتصال بمعهد التجميل العلمى ٣٧ شارع عبد الخالق ثروت

و٠ب٠ – القاهرة

هناك طرق لازالة الكسرات والتجعدات من الشعر أما سمنة الساقين فيمكن ازالتها لو كان السبب وجود ماء بالانسجة أو دهن تحت الجلد . أما اذا كان تكوينها وتكوين عضلاتها هو السبب فيتعذر ذلك الاصلاح .

س ١٠ – طالبة بالثقافة

استمرى على ريجيمك كى تحافظى على جمال جسمك وأكثرى من أكل اللحوم الحمراء الخالية من الدهن وقللى من الخبز وأكثرى من الفواكه والخضروات الطازجة وبذلك تحتفظين بجمال وجهك وجسمك .

بريد الجمال

تجيب على هذه الاسئلة الخبيرة الاخصائية لمستحضرات التجميل العالمية (اليزابيث آردن)

الى الانسة نللى بجاردن سيتى :

فليكن لون بودرة القاعدة ليل لوسيون ناتوريل أما البودرة نفسها فلتكن جابونيكا روزاشيل أو روز ميست . وبخصوص شفتيك وخديك فان الآى شادو الذى يكمل التواليت والذى يناسبك هو الفرنش جراى

الى س. سيد براهيم بمصر القديمة:

بخصوص شعرك ستعملى مرتين فى اليوم آردن هيرتونيك ودلكى فروة رأسك جيدا به – وفى النهار عليك باستعمال بريانتين آردن

وبخصوص بشرتك عليك أولا بعدم استعمال الصابون فى غسيل وجهك كما عليك باستعمال آردينا كلينزنج كريم وسكين تونيك لتنظيف الدهن تماما . ولكى تحصلى على نتيجة ناجحة استعملى الاسترنجنت كريم لازالة الدهن ولتنظيف المسام وقفلها .

هذا ويستحسن ان تستعملى كقاعدة أثناء عمل التواليت لوسيون ليل أو أموريتا كريم

الى المشتركة أ. السعيد :

ان أول ما يجب عليك عمله هو الذهاب الى طبيب باطنى لانه ربما كانت أسباب الحبوب داخلية . ونحن نرجح إنها ترجع الى ضعف أو اضطرابات فى افرازات الكبد . أما العلاج الظاهرى لهذه الحبوب بعد العلاج الداخلى فهو استعمال آنتى براون ماسك مرتين فى الاسبوع ضعى الماسك مدة اربع دقائق ثم أزيليه واستعملى كريم فلفا أو وأرانج للتغذية

أما عن لون الماكياج فاذا كانت بشرتك دهنية استعملى كقاعدة للبودرة ليل لوسيون روز راشيل أما إذا كانت البشرة طبيعية أوجافة أما البودرة نفسها فعليك باستعمال الـ «مات فونسيه» وعليها استعملى فيذر لايت دارك رآشيل بودرة روزيتا برونز

تجيب على هذا البريد السيدة ايفا اخصائية التجميل بالاسكندرية

بنت الوجه البحرى :

لقد تأثرت كثيرا بما جاء فى خطابك أيتها العزيزة . لم هذا اليأس كله ؟ انى أرحب بزيارتك لى فى المعهد لاعالجك مجانا . وفى انتظار حضورك ارجو أن تقرئى مقالتى فى هذا العدد عن علاج البشرة الدسمة فقد كتبتها خصيصا لك .

أما عن الحروق التى تحدثيننى عنها فيجب أولا أن تعملى على تفاديها فان حصلت لك مرة أخرى دلكيها برقة بأطراف أصابعك وبعد غمسها بالبترول ثم رشيها بالدقيق

س. ا. :

لعلاج الحبوب التى تشكين منها نظفى البشرة بلوسيون قابض للمسام ثم اعملى كمادات بمحلول من بورات الصوديوم (ملعقة قهوة فى كوب ماء)

س.ع. الاسكندرية :

تفضلى بزيارتى لاشير عليك بما أنت فى حاجة اليه .

حنينة . بيروت :

اقرئى مقالتى فى هذا العدد ردا على سؤالك الاول . وانصحك باستعمال الشمع الخاص بازالة الشعر الزائد

ن. بيروت :

فيما يختص بالنقط السوداء انصحك بقراءة مقالتى المنشورة فى هذا العدد . أما عن الشامبو فاستشيرى حلاقا مختصا . ولا استطيع أن أشير عليك بشىء بالنسبة للبن الذى تستعملينه قبل أن أعرف طبيعة بشرتك

قارئة بنت النيل . بورسعيد :

ان اللون الاسود الذى تشكين منه ينجم من استعمال أمواس الحلاقة . اتركى الشعر ينمو لمدة شهر أو شهرين مع المحافظة على نظافة الموضع كاملة بغسله جيدا كل يوم واستعمال أودورونو . وبعد هذه الفترة استعملى الشمع الخاص بازالة الشعر الزائد

بريد المشكلات

انسة ف٠١٠ – فؤادية

اتصلى بالدكتور الحفناوى ٢٤ ش البستان ميدان الازهار خلف وزارة الاوقاف بالقاهرة

المتألمة لحالتها ا٠م٠م٠

قومى بقسط من الرياضة التى تقوى عضلات الصدر وبذلك تتغطى العظام بالعضلات وقومى بتمرينات خاصة لتدليك الصدر مع عرض نفسك على اخصائى فى الغدد لعلاج أى نقص قد يكون موجودا عندك

انعام عبد الحميد

من وصفك يستدل على أن بشرتك دهنية ومسام الوجه واسعة وبها حب الشباب ولذا لابد من عرض نفسك على اخصائى فاتصلى بالدكتور حسن الحفناوى ٢٤ شارع البستان خلف وزارة الاوقاف بالقاهرة

ش٠ محمد عبد الرحمن

بشرة رأسك دهنية وكما سبق أن ذكر ان الدكتور الحفناوى أن القشر هو الذى يسبب سقوط الشعر فاتصلى بالدكتور الحفناوى على عنوانه .

انسة فايزه ٠ح – بشبرا

اتصلى بالدكتور الحفناوى ٢٤ شارع البستان ميدان الازهار خلف وزارة الاوقاف بالقاهرة

استمرى على الرجيم واتبعى ما كتبناه للقارئة س٠ ١٠ الطالبة بالثقافة .

الانسة سلوى الزمالك

١ – اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد ويفضل الدكتور بول غليونجى بعمار لاجينفواز بشارع فؤاد بجوار سينما ريفولى .

٢ – اشرحى حالتك فى خطاب خاص

قارئة بائسة – بحمدون لبنان

ضعى بعض اللبن الزبادى على وجهك كل مساء وامتنعى عن أكل النشويات والدهون واكثرى من اللحوم الحمراء والفاكهة والخضروات الطازجة ولا تحاولى أن تزيلى حب الشباب بالضغط عليه بيدك أما الشعر الزائد فى وجهك فسيسقط بمضى الوقت .

البائسة الحزينة ـ بالقاهرة :

لا تتخوفى من الزواج فان ما حصل ليس له اى تأثير عليك واقبلى على الحياة منشرحة الصدر

ل.س.ص المنصورة :

حاولى اقناع زوجك بان اغلبية السيدات بمصر الان قد دخلت ميدان العمل وانتجت حاولى اقناعه بانه يمكن ان تساعديه فى عمله وسيؤدى هذا الى احسن النتائج ما دمت تتصرفين من بلباقة

الحزينة بالقاهرة

يدهن الشعر بالغاز ويترك لمدة ٢٤ ساعة ثم يغسل بالماء الساخن والصابون ثم يجرد بمشط جرد

الى قارئة بنت النيل :

اتبعى تعليمات الطبيب ولا تتخوفى مما يدور فى ذهنك

الى القارئة س بشبرا :

حولنا خطابك الى مكتب العمل للقيام بالاجراءات اللازمة لتحقيق رغبتك . هذا ونأمل ان يتم الرد عليك قريبا

الى م. خيرى الجندى بالقاهرة .

حولنا خطابكم الى مكتب العمل وسيقوم هذا المكتب بعمل اللازم

الى القارئة ص.ط. بالعراق :

عدد شهر يونيو الماضى موجود بالمجلة وقيمته ١٥٠ مليما مصريا

الى قارئة بنت النيل ل. ابراهيم ه. بالاسكندرية :

اتصلى بالسيدة الفت هانم السلونكلى ٢ شارع جيرو ـ رشدى باشا بالاسكندرية

الاجابة الصحيحة

انظر ص ١١

١ ـ تحطيم الباستيل
٢ ـ المقصلة
٣ ـ كل هذه النتائج
٤ ـ ميرابو
٥ ـ مترنيخ

شئون المنزل

الى الصديقة سميرة ع. بالقاهرة :

سنحاول ان نحقق طلباتك قريبا

١) ادعكى مكان البقعة الخشن على خشب البوفيه بقليل من الزيت الحلو بحركة دائرية او بورنيش الموبليات السائل المكون من ملعقة من زيت البدرة ومثلها من زيت التربنتينا ونصف ملعقة من الخل ونصف ملعقة من الاسبرتو رجى الجميع فى زجاجة جيدا ثم اغمسى فيها قطعة من القماش اللين بعد ان تشكليها على هيئة وسادة صغيرة لتتشرب كمية كبيرة من الزيت وادعكى بها مكان البقعة بحركة دائرية . ثم لمعيها بقطعة كستور لينة حتى يزول اثر الزيت كررى العملية كل يوم تختفى البقعة ويعود الخشب لاصله

٢) نظفى مرآة التسريحة وازيلى الاوساخ من عليها بورقة جرائد مغموسة فى قليل من الماء البارد المضاف اليه قليل من الاسبرتو ولمعيه بعد ذلك بورقة جرائد جافة واذا لم تزل بقع الذباب ادعكى مكان كل بقعة بقطعة قماش مغموسة فى زهرة غسيل حتى تزول ثم امسحى المكان بعد ذلك بالماء البارد والاسبرتو . اما اصفرار لون المرآة فليس نتيجة لهذه البقع او الاتربة بل الغالب هو انه يرجع الى رداءة نوع صقل المرآة او نوع البللور المصنوعة منه فالاتربة لا تفسد لون الانعكاس

الى القارئة م. سلمان بالعراق :

١) الآيس كريم هو الجلاتى وقد سبق ان نشرت لكم طريقة عمله فى عدد يوليو سنة ١٩٥٣ فارجعى الى هذا العدد

٢) اما الموازين المطلوبة فهى :

ملعقة الشاى : ٥ جم
ملعقة الحلو : ١٠ جم
ملعقة الشوربة : ١٥ جم
فنجان قهوة صغير : ٣٠ جم
فنجان قهوة كبير : ٥٠ جم
فنجان شاى : ٢٥٠ جم
كوب ماء عادى : ٢٥٠ جم
٤ كوب ماء عادى : ١٠٠٠ جم
١٠٠٠ جم : كيلو
الرطل : ١٢ اوقية
اوقية السكر : ملعقة شوربة ملانة
اوقية الدقيق : ملعقة شوربة ملانة

السيدة ت. عنانى بالاسكندرية :

كتاب مطبخ بنت النيل سيتم عمله قريبا باذن الله وبمجرد الانتهاء منه سنعلن عنه على صفحات المجلة فحتى يظهر هذا الكتاب تتبعى صدور أعداد المجلة وجربى اصنافها وسوف تجدين انها ستفيدك جدا واذا اردت الاستفهام عن اى صنف فنوافيك بالرد المطلوب فورا

القارئة س.ا. هوله :

الماظية الكريز المحفوظة فى العلب (الباكوات) اعمليها تماما كما تعمل الماظية الفراولة المجهزة التى نشرت فى اعداد مجلة بنت النيل (شهر يوليو سنة ١٩٥٣)

اما بخصوص رغبتك فى كتاب الطبخ فبنت النيل ستصدر كتابا خاصا بحضرات القارئات يحقق رغباتهن فانتظرى هذا الكتاب

قارئة بنت النيل ف. خزبك :

ادارة مجلة بنت النيل فى صدد اخراج وطبع كتاب مطبخ لحضرات القارئات فانتظرى حتى يتم طبعه واستعينى مؤقتا بالمجلة فهى مفيدة . واما الخرشوف المحشو فسأوافيك بطريقة عمله ان شاءالله فى موسمه المقبل اى الشتاء القادم وعليك بان تذكرينا بذلك قبل حلول الموسم

آنسة ا.ع. عين شمس :

كان فى وسعك ان تجعلى هذا الشاب يطلب يدك من والدك ولكنك اتخذت طريقا لا يقبله اى رجل لديه شىء من عزة النفس . انك تقولين فى خطابك انه شاب ممتاز بكل ما فى هذه الكلمة من معان . ولكن يظهر انك لم تلمسى خلاله الحميدة الا بعد ان طار العصفور . ثم تسالينني يا انستى عن الوسيلة التى يحسن ان تلجئى اليها لاعادته اليك فاقول لك ان الامر ما زال فى يد والدك وان فى استطاعته ان يتصل به شخصيا ويعمل على اعادة المياه الى مجاريها . ولكن قبل ذلك يجب ان يكلف من يتصل به ليعرف نيته حتى لا يعرض نفسه للاحراج واننا نرجو لك التوفيق

اعتماد . منشية البكرى :

لا داعى لهذا الحزن كله . ان من حق خطيبك ان يصارحك بكل شىء وحسنا فعل . لقد قال لك انه يكن لك كل احترام وتقدير ولكنه لا يحبك . ان الحب سياتى بلاشك اتركى هذه القصص التى تقرأينها عن الحب والروايات السينمائية التى تعتقدين انها مأخوذة من الواقع ان تسعين فى المائة من الزيجات التى تعقد هى زيجات عقل واستطيع ان اقول لك انها ناجحة . واعلمى ايضا ان الزواج مقبرة الحب وان الحب يخفى عيوب الخطيب فاذا ما فتر بدات هذه العيوب تظهر بشكل واضح . لا تتركى خطيبك لانه يحترمك ويقدرك فالاحترام والتقدير نصف الحب ان لم يكن الحب كله . تزوجيه يا انستى لانه صريح والصراحة نادرة فى العصر الذى نعيش فيه وخاصة بين المحبين ..!!



دق جرس الباب دقا مزعجا متواصلا فتململت سوزى وتقلبت فى فراشها ثم تناولت « الروب » وهى تقول فى تراخ .. انه ساعى البريد يا روبرت ..

ولكن سرعان ما سقطت ذراعها بجانبها واتسعت حدقتاها وهى تتذكر فيما يشبه الصدمة أن روبرت غير موجود .. لقد ذهب . ونهضت سوزى مسرعة وفتحت الباب وتناولت الخطاب من ساعى البريد ثم وقعت باسمها فى السجل ، ومضى ساعى البريد يصفر فى طريقه . وألقت سوزى الخطاب فى اهمال دون أن تنظر اليه فهو لن يخرج عن أنه أحد تلك الخطابات الكثيرة التى ترد من الشركات ردا على خطابات روبرت اليها والتى تحمل دائما الجملة التقليدية « نأسف لعدم وجود وظائف خالية » .

وأقفلت سوزى النافذة ثم وضعت اناء الشاى على الموقد الكهربائى ثم اختفت داخل الحمام . وحينما أخذت تتلفت فى أرجاء الحجرة بحثا عن تلك الاشياء الحبيبة التى لا تراها الان ... رداء روبرت صندوق سجائره بجانب السرير ، قميصه على المشجب هل كان ذلك بالامس فقط فقط حينما رحل روبرت فى رحلة لا يعرف متى يعود منها ؟

وتملك الخوف من قلب سوزى وشملها الاضطراب ، ومضت تشرب الشاى وهى تنشر بين يديها جرائد الصباح فى ضيق . وأخذ ذلك الخطاب المسجل يجذب تفكيرها ويلح على عقلها .. وفكرت فى قراءته فربما كان لا يحمل الرفض هذه المرة . لو كان الامر كذلك لارسلت فورا الى روبرت ولعاد ليعيش معها كما كان الامر من قبل .

وقفزت سوزى من فوق المقعد وألقت نظرة على الخطاب ثم ألقته من يدها سريعا وصدرها يعلو ويهبط فقد كان الخطاب بخط روبرت ومرسلا باسمها هى ، وكان خاتم البريد يدل على أنه أرسل من محطة فيكتوريا التى سافر منها روبرت .. وارتعدت سوزى واهتزت شفتاها وهى تقول :

« لن أفتح هذا الخطاب ، ولن أقرأ ما فيه من أخبار سيئة ! »

وصبت سوزى فنجانا آخر من الشاى ثم أخذت تتأمل فى لون الفنجان الازرق ، ذلك اللون الذى يحبه روبرت . وتذكرت ذلك اليوم الذى اشترت فيه مع روبرت هذا الفنجان وغيره من الاشياء الصغيرة التى يحبانها . لقد بدأت حياتهما جميلة رائعة وتمتعا بشهر عسل لم يتمتع به أحد مثلهما .. ولكن بعد مدة قصيرة لم يتمتعا بمثل هذا الشهر ثانية وكان ذلك بسبب ذلك الحادث البغيض ..

واستلقت سوزى على الفراش وأخذت تنظر الى سقف الحجرة بعينين بللتهما الدموع ، وتركت الذكريات تجتاحها من كل ناحية ... لقد كان ذلك ليلة زواج صديقتها آن بصديق روبرت .. فقد دعاها بعد انتهاء حفلة الزواج للعشاء فى مطعمهما المفضل ، وكانا خطيبين فى ذلك الوقت .. وقالت سوزى :

ـ ستكون آن سعيدة مع صديقك برون ، أليس كذلك يا روبرت ؟

ـ أظن ذلك !

ـ ان كلا منهما يميل لصاحبه ، وعاداتهما متشابهة بل ان ما يضحك أحدهما يضحك الاخر ، وفوق ذلك فان آن تعمل وتكسب ما يعينهما على الحياة ..

ـ هذا هو بيت القصيد ، اننى لا أحب تلك الطريقة .

ـ ماذا تقصد يا روبرت ؟ هل تعنى أنك لا توافق على عمل الزوجة ؟

ـ نعم ، اذا أراد الشاب أن يتزوج فيجب أن يكون

قادرا على الانفاق على منزله وزوجته ، ان هـذا واجب الرجل ، كما أن واجب المرأة هو رعاية منزلها وزوجها .. أما زواج شخصين يعملان فهو ليس زواجا على الاطلاق انما هو شركة تجارية ... ثم لا تنسى تأثير ذلك على نفسية الرجل وكبريائه وهو يرى زوجته تنفق على المنزل .

ولم يعجب سوزى هذا الكلام فتورد خداها من الغضب ولكنها جاهدت حتى تقول برقة انك لا تعنى يا عزيزى انه كان يجب على أن تنتظر سنوات حتى يستطيع برون أن يكسب ما يكفيهما للحياة .. وعلى كل حال لا يبدو أن برون يوافقك على رأيك .

ـ سيوافقنى قريبا حينما يصبح مرتب آن أكبر من مرتبه . ان الرجال عندهم نوع من الفخر وارضاء الكبرياء فى الانفاق على المنزل وكلنا هكذا ..

واتسعت حدقتا سوزى ونظرت الى روبرت بغضب ودهشة ثم تساءلت ..

ـ هل معنى ذلك أنك تنتظر منى أن أتوقف عن العمل حينما نتزوج ؟

ـ نعم ، لقد فهمت قصدى جيدا . ثم بالله عليك ما الذى يدعوك للعمل وأنا أحمل ليسانس العلوم الاجتماعية ووظيفتى الجديدة تدر ما يكفينا للحياة الرغدة ..

ودفعت سوزى أطباق الطعام من أمامها ثم استندت بمرفقيها على حافة المائدة وحدقت فى وجه روبرت وقد زادت حرارة المكان من تورد خديها . ونظرت سوزى فى عينى روبرت وقالت :

ـ روبرت، اننى لاأستطيع أن أتوقف عن الكتابة أبدا ، سأقوم برعاية جميع شئون المنزل ولكن الكتابة تعتبر كل حياتى ..

ـ هل هى كذلك حقيقة ؟

ـ اننى أخشى أن أقول انها كذلك ، ثم لا تنسى المال الذى أكسبه منها .

ـ هذه هى المسألة الجوهرية ... النقود ، انك تعملين حتى تساعدينى فى الانفاق .

ـ أبدا يا عزيزى ، ولكنى يجب أن أكتب ، اننى أجد لذة فى ذلك ، هل هذا خطأ » ؟

ـ ان نظرتك هذه خاطئة وأنت تعرفين ذلك يا سوزى

ـ انك الذى تنظر للامور من وجهة نظرك فقط . ان هذه قسوة و ... رجعية .

وارتعدت أنامل سوزى وهى تمسك بحقيبتها ثم تنهض قائلة ..

ـ انه تحكم ... لا تتعب نفسك فى الخروج معى ولا تحاول رؤيتى ثانية ..

وكان خادم المطعم يرقب المناقشة من بعيد ، وكأنه أدرك بخبرته ما سيحدث .. فتقدم سريعا بقائمة الحساب .. وحينما خرج روبرت كانت سوزى قد اختفت .

ولكن النزاع انتهى سريعا كما بدأ ، واعتذر روبرت ووافق على أن تستمر سوزى فى كتابتها . وعادا خطيبين مرة ثانية ، فقد كانت سوزى لا تتصور نفسها زوجة لاحد غير روبرت وكان هذا هو شعوره أيضا .

وصبت سوزى بعض الشاى ثم مضت فى تيار الذكريات مرة ثانية



لقد تزوجت روبرت وأصبحا أسعد زوجين، وكان هو يذهب لعمله منشرحا كل يوم بينما تقوم هى بأعمال المنزل ثم تتفرغ لكتابة قصصها المحبوبة . وفى الاجازات كانا يتجولان بين ربوع بريطانياوأوربا والدنيا لا تسعهما من فرط السعادة .. ولكن جاءت اللحظة الغاشمة بدون انتظار ، فقد اختلف برون مع مدير الشركة التى يعمل بها وتلقى خطاب الاستغناء عنه مع مرتب ثلاثة أشهر كمكافأة ..

ومرت الاسابيع والشهور ولم تفد مهارة روبرت ولا آخر . وكان روبرت يقضى أيامه فى حجرته يكتب أكداسا من الخطابات للشركات . لقد كان يقاسى فى صمت فى ذلك الوقت . وتغير كل شىء من المنزل الصغير فلم تعد هناك حفلات ولا عشاء خارج المنزل ، وأخذت سوزى تنفق سراما ادخرته ، وحينما مرت الشهور لم يعد هناك مجال للسرية بعد ذلك . وحينما كان روبرت يرى نقودها تذهب تباعا كان يقول :

ـ سأدفع لك كل نقودك حينما أعمل ثانية يا عزيزتى

وكانت سوزى تقول برقة والدموع تطفر من عينيها :

ـ اننى متأكدة من ذلك يا عزيزى . لا تقلق ، ستجد العمل سريعا ..

وأصبح روبرت يشترى لوازم المنزل ويرتب الحجرات حتى تجد سوزى فرصة للكتابة ، وانهمكت هى فى كتابتها بأعصاب مضطربة ثائرة يغلب عليها القلق .. وحينما غضبت لرجوع احدى قصصها بدون نشر قال روبرت لاول مرة :

ـ انك تعملين باجهاد يا سوزى ، اكتبى بهدوء كما كنت تفعلين فليس هناك ما يدعو الى كل هذا الجهد لانى اذا لم أجد عملا فى القريب سأرحل ولن أعود الا اذا استطعت أن أتكفل بكل شىء كالمعتاد ..

ولقد انزعجت سوزى فى ذلك الوقت ووضعت يدها على شفتى روبرت وهى تقول :

ـ لا تقل هذا مرة أخرى يا عزيزى لانك اذ تركتنى فانى .. أموت لا يهم من الذى يدفع ما دمنا معا .

ـ نعم انه أمر هام بالنسبة لى ..

وأتى الرد على أحد خطابات روبرت من مكان غير متوقع فقد كان من مدير احدى الشركات النمساوية التى تصدر بضائعها لانجلترا .. وكان المدير يرغب فى شخص انجليزى يستطيع أن يبين له وسائل زيادة صادراته لانجلترا. وكان الهرشميدت يطلب منه السفر اليه فى الحال . وقال روبرت :



ـ لنفرض أننى حصلت على العمل فهل ستلحقين بى فى النمسا ؟

ـ بالطبع يا عزيزى بالطبع

وهكذا سافر روبرت بعد يومين من تلقيه خطاب الهر شميدت وترك سوزى وحيدة .. ونظرت سوزى للخطاب الملقى أمامها وارتاعت حينما فكرت فى أن روبرت قد لا يحصل على العمل لانه اذا حدث ذلك فسيتجول فى أووربا ولن يعود اليها أبدا الا اذا حصل على عمل لائق .. ذلك العزيز روبرت ، لقد كانت آخر كلماته لها :

ـ مهما حدث ومهما غبت عنك فستبقى صورتك أمامى دائما يا سوزى .

وفى مساء ذلك اليوم الذى تسلمت فيه سوزى ذلك الخطاب المسجل حضرت آن لزيارتها وكان يبدو عليها المسرح والسعادة ..

ـ انه سيحصل على عمل يا سوزى فلا تجزعى . ان الرجل يا عزيزتى لا يشعر

(البقية ص ٧٠)

همسات فنية

نحو موسم جديد

تعود مرة جديدةفنستقبل موسما جديدا من مواسم الفن فى مصر .

ونحن نسأل مثلما نسأل فى كل مرة : هل استعدت الفرق الحالية لاستقبال هذا الموسم ، أم أنها ستبدأ عملها فيه بالارتجال وتنتهى منه بالفشل كعادتها فى كل موسم .. وكل عام وأنتم طيبون ؟!

هل اجتمعت لجنة ترقية المسرح والسينما الموقرة .. ووضعت سياسة ثابتة للنهوض بالمسرح المصرى .. وأسسا سليمة يسير عليها أم أنها لا تزال فى نومها الذى خرجت به من موسم العام الماضى ؟

وهل تنظر الحكومة الى المسرح كما كانت تنظر له فى الماضى أيضا ، هل تنظر اليه كجماعة من المرتزقة يطلبون « الاعانة » أم تنظر اليه كعمل فني عظيم .. وكوسيلة قوية وفعالة من وسائل الدولة فى أداء رسالة العهد الجديد لدى المواطنين ؟ هل تضعه الحكومة مكان سلاح قوىمن أسلحتها النافعة ، أم تنظر اليه كشىء من الكماليات ؟

ان المسرح والسينما ليسا أقل شأنا من الصحافة ، أو من الاذاعة ، وانه أولى بالدرس والعلاج .

اننا نطلب فحص المسرح والسينما وسائر الفنون .. وتشخيص أمراضها وعللها ، ووصف دوائها الناجع ، وتيسير هذا الدواء أيضا ليمكن انقاذ هذه الفنون من الهاوية التى وقعت فيها ..

ان الذى نطلبه هو أن تبحث الحكومة مع المختصين بشئون المسرح والسينما والفنون هذهالعلل والامراض ووسائل العلاج ، مهما كانت مراكز هؤلاء المختصين العارفين بحقائق الاحوال .

وأخيرا ، فهل نعرف نحن أن « أيزنهاور » رئيس جمهورية أمريكا ، قد عنى بنفسه بدراسة موضوع الهبوط الذى أصاب سوق الافلام الامريكية ، وبحث أسباب هذا الهبوط من الناحية الفنية ؟

ان رجاءنا كبير فى أن تأخذ الفنون عندنا حقها من العناية والدراسة والبحث ، فبهذا وحده نستطيع أن ننقذها مما هى فيه .

* * *

الاخراج فى الاذاعة

وأخيرا ، أخيرا جدا أخذ مجلس الاذاعة بما كنا نطالب به منذ سنوات ، وهو أن تعطى العيش لخبازه كما يقول المثل !

سحب المجلس مهمة الاخراج من موظفي الاذاعة ، وأسند هذه المهمة الى بعض الممثلين المشهورين ليكونوا أقدر على القيام بواجبات هذه المهمة .

لقد نبهنا الاذاعة كثيرا الى نتيجة الفوضى فى عملية الاخراج الاذاعى ، كانت الاذاعة تصرح لكل من هب ودب من الموظفين وغير الموظفين بأن يخرج برامج ويخرج تمثيليات ، ولا يكاد الواحد منهم يقرأ التمثيلية الاولى التى سيخرجها حتى يسير بين الناس وكأنه عبقرى العباقرة فى فن الاخراج الذى درسه فى بلاد واق الواق !

كان المخرجون فى الاذاعة يتولون هذه المهمة وهم أنفسهم لم يمثلوا مرة واحدة فى الحياة ! كان الواحد منهم يخرج لان زميله الجالس على المكتب المجاور فىالغرفة الاخرى يخرج تمثيليات !!.

كانوا يخرجون وهم لايعرفون من الاخراج حتى معنى هذه الكلمة !! وقد نبهنا الاذاعة الى هذا كثيرا كما نقول .. ولكن الاذاعة لم تسمع .. حتى جاءها الطوفان !

وحقيقة أن الطوفان أخذ فى طريقه شخصين أو ثلاثة من النابهين ...

* * *

الفن فى الاسكندرية

كنت فى الاسكندرية فى الاسبوع الماضى ، وأردت أن أطوف ببعض المسارح والملاهى فيها لاتفرج على الحالة ، فماذا وجدت ؟ .. وجدت المسارح والملاهى خاوية فارغة تقريبا .

ووجدت دورالسينما ملأى بالجماهير ... الجماهير التى فضلت أن ترى قصة أمريكية وايطالية قديمة على أن ترى فرقنا التمثيلية على ما هى عليه !

هناك فرقة الريحانى بروايات الريحانى القديمة .. فمن الذى يستطيع أن يتقبل مشاهدة ممثل غير الريحانى فى دور الريحانى نفسه؟ مع احترامى للاساتذة الذين يقومون بأدوار الريحانى ، أحب أن أؤكدلهم أن الروايات الجديدة منهذا النوع أفضل كثيرا للجمهور ولهم ...

وهناك الفرقة المصرية وغيرها .. مسرحيات قديمة ومملة ومناظر بالية ، والممثلون كأنما يساقون الى السجن أو الاشغال الشاقة، هل يحسبون أن الجمهور لا يحس كل هذا ويفهمه ؟..

التجديد .. شعار العالم فى كل شىء ، فعسى أن يفهم هذا الشعار رجال المسرح فى مصر .

يوسف فهمى



نجاة الصغيرة

كانت زهرة «صغيرة» ... وغدت «كبيرة» يانعة . ان شذاها فى حاجة الى عناية ، وان نموها فى حاجة الى رعاية لتزدهر ... من يأخذ بيدها وصوتها الىالمكان العالى الذى خلقتها الطبيعة له ؟!

الفن في شهر

هذا باب جديد تقدمه بنت النيل لقارئاتها وقرائها من محبي الفنون الجميلة ٠٠ ويشترك في كتابة هذا الباب الفنانات والفنانون ، يقدم لكم المحرر آخر أنباء السينما والمسرح وما يدور بين الكواليس وأنباء المعارض الفنية وكل مايهمك ياسيدتي

السينما :

◆ أسلمت السيدة دولت أبيض وزوجها السيد جورج أبيض وابنتاهما السيدة ايفون والسيدة سعاد ٠



◆ تشترك النجمة السينمائية الجدة جوان بنيت في أول انتاج دولي بين مصر وأمريكا ٠ وستتقاضى جوان بنيت ثلثي أجرها مع زملائها الامريكيين من عرض هذا الفيلم في الامريكتين ٠

◆ تكتب السيدة ثريا حلمي مع المحرر هذا الباب في العدد القادم ٠

◆ يبدأ في يناير القادم بعمل الترتيبات اللازمة لاخراج فيلم الوصايا العشر لشيخ مخرجي هوليود سيسل ب٠ دي ميل ٠ الذي قدم قبل ذلك علامة الصليب ورجل السهول ٠ وشمشون ودليله ٠ وأكبر استعراض في الدنيا وقد عرف بضخامة مجهوده وبذخه في اخراجه ودراسته العميقة لافلامه ٠

◆ عرض بمناسبة العيد في دور السينما « بائعة الخبز لحسن الامام »و« بيت الطاعة » لشارل نحاس ٠٠ ويشترك في الفيلم الاخير يوسف وهبي ٠ هدى سلطان فريد شوقي ٠



◆ يمكن أن نؤكد أن الانسة أم كلثوم قد اجتازت دور النقاهة بنجاح وأنها ستكون بين ظهرانينا قبل منتصف سبتمبر وأنها تنوى أن نشترك في فيلم جديد من انتاج استوديو مصر ٠٠ كما أنها ستستمر في اذاعاتها الشهرية التي طال شوق المستمعين اليها ٠

◆ يوالي حسن الصيفي المخرج الجديد انتاجه فقرر أن يقدم الراقصة كيتي في فيلم جديد من انتاجه واخراجه ٠

آراء في الانتاج

لا شك أن التكتل والاتحاد أكبر دعائم النجاح ، ولقد سبقتنا انجلترا وايطاليا الى التكتل مع الاستعانة بالخبراء الامريكان في صناعة السينما فرأينا شركات السينما الامريكية تتعاون مع الشركات الانجليزية والايطالية وتقدم لنا انتاجا كبيرا يستحق المشاهدة فرأينا الفيلم الايطالي والفيلم الامريكي يغزوان الاسواق مما شجع على نمو هذه الصناعة نموا أكبرا على أسس من الفن الصحيح ٠٠ ولقد نادينا مرارا بضرورة تكتل القوى الانتاجية في مصر حتى يمكن لهذه الصناعة التي تستوعب مائتي ألف من المواطنين أن تستمر ٠ ولقد استجاب لنا أخيرا أعضاء غرفة السينما ونقابة السينمائيين فتقدموا الى وزارة الارشاد بطلب معاونة هذه الصناعة بضريبة تفرض قدرها نصف قرش على كل تذكرة من دور السينما ٠٠ وقدرت حصيلة هذه الضريبة بـ ١٠٠ر٠٠٠ مائة ألف جنيه سنويا ٠ وان كنت لا أوافق على زيادة الضرائب فاني أرى أن نتبع سياسة القروض وانشاء بنوك السينما كما هي الحال في ايطاليا حيث تدفع البنوك في ايطاليا ٣٥ في المائة من تكاليف الانتاج بفائدة بسيطة وتدفع فرنسا ١٥ في المائة من هذه المصاريف ولها الاشراف الاداري فلا بد لها من الموافقة على القصة والسيناريو والميزانسين ٠٠ واختيار الاستديوهات الاكثر استعدادا حتى يصل الانتاج الى حد الكمال ، وانى لارى أن تتبع الحكومة المصرية نفس هذه الطريقة حتى يمكننا الاستمرار في الانتاج بعد أن رأينا الاستوديهات قد توقفت عن العمل وأصبح هؤلاء العمال مهددين بالتشرد



المسرح

أشار السيد وزير الارشاد في اجاباته الاسبوعية أن الاعانة المسرحية قدرت بـ ٢٢ ألف جنيه ولكن هل تمكن هذه المكافآت من خلق المسرح المصري الذي أصبح في دور الاحتضار ؟ ان السياسة الحقيقية التي يجب اتباعها هي خلق روح الابتكار والمنافسة بين الممثلين فأنت ترى الان فرقة المسرح الحديث وهي تجاهد وحدها يمينا وشمالا فلا تجد لها منافسا ، وأين الفرقة المصرية ، وأين الابطال القدماء الذين هزوا المسرح فيما مضى لن تسمع لهم صوتا ٠ وفرقة الريحاني تعيش على تراث ما كتبه نجيب الريحاني وبديع خيري وهي تجاهد بأبطالها القدماء في سبيل رسالة الفيلسوف الذي مات ونحن في أشد الحاجة اليه ٠

يا سيدي الوزير : ان السياسة المثلى هي تقديم روايات جديدة من صميم الحياة المصرية برسالة شعبية سامية ترفع من مستوى ثقافة رواد المسرح مع تقديم وجوه جديدة تحل شيئا فشيئا محل هذه الوجوه التي ظلت قرابة ثلث قرن على خشبة المسرح وأصبح لها لون واحد ملته الجماهير ٠ اخلقوا جيلا جديدا يحمل رسالة جديدة هي رسالة مصر الحديثة التي تريد أن تخطو سريعا نحو المجد ٠ فافسحوا لها طريق المجد ٠

على حافظ



ذعر مدير شركة بارامونت بهوليوود عندما قرأ ما صرحت به أخيرا نجمة الشركة جين ويمان من أنها ترفض بشدة التمشي مع موضة الفستان القصير . وقد تعب كثيرا في اقناعها باعتبار الملابس القصيرة في فيلمها الجديد مجرد ملابس تمثيل .. ولا زالت جين تفكر ...

بنت النيل تقدم ...

لكشيمى بانديت نهرو

كان من انباء هيئة الامم المتحدة هذا الشهر ، ترشيح الهند السيدة لكشيمى نهرو لرئاسة دورة هيئة الامم ... وبالرغم من ان اختيار السيدة الهندية لم يتم .. الا ان تفكير حكومة الهند فى ترشيح سيدة لهذا المنصب البالغ الاهمية .. كان يفى فى ذاته معانى اكثر اهمية عن المنصب الخطير نفسه فقد كان يعنى تقدير الشعب الهندى «الشرقى» لنسائه وثقته فى جدارتهن بتحمل الرقيق من المسؤليات .. وهل بعد رئاسة اكبر هيئة دولية تكون دقة المسؤليات ؟ فمن هى هذه السيدة التى نالت كل هذه الثقة وهذا التقدير من شعبها وحكومتها .. انها السيدة نهرو التى نحاول ان نقدمها لك فى السطور الاتية :



◆ اسمها فيجايا لكشيمى نهرو .. والدها البانديت موتيلال من كبار رجالات الهند ثروة ، ونفوذا ووطنية !

◆ تلقت دراستها العالية فى جامعة كمبردج الانجليزية مع شقيقها البانديت نهرو وشقيقاتها البنات !

◆ بدأت كفاحها الوطنى عام ١٩٣٠ عندما اعلنت الهند حركة العصيان المدنى ضد الاستعمار البريطانى .. فقد أمرها والدها الشيخ أن تخرج هى وشقيقاتها وزوجة اخيها «كمالا» لتتولى قيادة الشعب فى حركة العصيان بعد ان ابتلعت السجون والمعتقلات جميع الزعماء والقادة من الرجال .. فكانت هذه أول مناسبة تسجل فيها لكشيمى قدرتها بل قدرة المرأة الشرقية على تولى الخطير من المسؤليات ومواجهة العصيب من المواقف !

◆ اثار نجاحها الباهر فى قيادة الحركة الوطنية والمحافظة على نجاح حركة العصيان — اثار فزع الانجليز فارسلوها الى السجن لتقضى خمسة عشر شهرا اخرجت بعدها لتواصل ما بدأته من الكفاح الشاق من اجل تحرير وطنها .. ثم لتعود ثانية وثالثة الى غياهب السجون

◆ قالت عندما سئلت أن تقبل منصب وزيرة حكومة الولايات الهندية عام ١٩٤٧ قالت : لقد كانت ثقة أبى فى عندما فتح لنا نحن بناته ابواب البيت وأمرنا بالخروج للكفاح كانت هذه الثقة هى التى امدتنى بالشجاعة والعزم للكسب المعركة ضد اعداء وطننا .. واليوم وقد أولانى شعبى هذه الثقة واختارنى وزيرة فى حكومته ... فانه لايسعنى الا أن استجيب لثقته واتفانى فى تحقيق ما بناه على شخصى من آمال ..

◆ ووفت لكشيمى بوعدها لشعبها ، وحققت ما اغدقه عليها من ثقة وظلت تمثل بلدها كسفيرة فى حكومات موسكو وواشنطون حتى عام ١٩٥٢ عندما اختيرت من بين جميع رجال وزارة الخارجية لترأس وفد الهند فى هيئة الامم المتحدة !

◆ منذ أن اخذت مكانها فى هيئة الامم وهى تحمل راية السلام بين جموع الدول التى تتطاحنها الاحقاد والحروب .. وكانت فى مقدمة من تولى الدفاع عن حقوق الشعوب المضطهدة فتولت الدفاع عن حرية تونس الشقيقة وباقى دول شمال افريقيا !

◆ واخيرا وليس آخرا لقد سجلت حركة تحرير المرأة الهندية اسم لكشيمى كأول سيدة تزعمت الدعوة لتحرير المرأة وكأول هندية استخلصت حرية بنات وطنها فقد كانت أول زعيمة لمؤتمر نساء عموم الهند عام ١٩٤٢ .. حتى هذا العام الذى اثبتت فى شخصها تحرر الهندية . بوصولها الى مناصب السفارة والوزارة والنيابة البرلمانية .. بل وما رشحت له اخيرا من منصب رئاسة هيئة الامم المتحدة !

سعاد الرملى

جائزة بنت النيل



مبروك

تذكر قارئاتنا الانسة عطيه الفلكى التي أنتخبت بأغلبية ساحقة كآنسة للجامعة الامريكية فى العام الدراسى المنصرم • وتذكر أيضا انها فازت بجوائز عديدة منها تذكرة سفر على خطوط شركة اير ليبان قدمتها لها مجلة بنت النيل • هذا وقد سافرت « تاتا الفلكى » بالفعل يوم ١٨ أغسطس الى لبنان ولكنها لم تكن وحدها فقد كان معها نصفها الاخر •

والعروس تجيد الكتابة والتحدث باللغات العربية والانجليزية والفرنسية وتمتاز بذوق سليم وبروح خفيفة ونحن نؤكد أنها ستكون ربة بيت مثالية كما كانت طالبة جامعية مثالية •

وها هى تبدو فى الصورة على أرض المطار وبجوارها عريسها قبل ركوب الطائرة ، وبنت النيل لا يسعها بهذه المناسبة الا أن تقول لها مبروك •• ألف مبروك

خطاب مسجل

(بقية المنشور ص ٦٥)

بكيانه الا اذا أنفق على منزله كلهم هكذا .

– ولكنك تعملين يا آن ولم يمنعك برون من ذلك ؟

– انه يتظاهر بعدم الممانعة فقط ولكنه كاد يطير من الفرح حينما أخبرته أننى سأترك العمل .

– تتركين العمل ؟ ما السبب ؟

– أظن أنك عرفت السبب .. اننى حامل ..

وبعد خروج آن تناولت سوزى عشاءها ثم ذهبت لفراشها مبكرة والمنزل يبدو من حولها خاويا موحشا .. وأغمضت سوزى عينيها وصورة روبرت لا تفارقها ، ولكن ذلك الخطاب المسجل كان يلح على عقلها .

ونهضت سوزى متثاقلة وهى تقول :

– لن أنام لحظة واحدة اذا لم أقرأ هذا الخطاب ، على أن أواجه ما فيه مهما كان .

وعادت سوزى لفراشها وفى يدها الخطاب الذى كتبه روبرت وفضته مرة واحدة ، ثم نشرته بين يديها :

« **عزيزتى سوزى** »

« **مهما حدث فسأبقى زوجك المخلص الى الابد .. اننى عظيم الامل فى حصولى على العمل وان لم أحصل عليه فلا بد أن هناك أعمالا أخرى كثيرة مناسبة لى . واذا انقطعت أخبارى عنك مدة فلا تقلقى لانى سأكون جادا فى البحث عن عمل . ولكن مهما غبت عنك فصورتك لا تزال أمامى دائما ...** »

« **روبرت** »

وانسابت الدموع من عينى سوزى حتى كادت تطمس حروف الخطاب وتصورت روبرت يتجول هنا وهناك وحيدا تعسا بلا نقود ..

ومسحت سوزى عينيها بكف يدها ثم أكملت القراءة :

« **ملحوظة : عزيزتى ، لقد وجدت هذا الخطاب فى جيب معطفى عندما وصلت للنمسا وكنت أرغب فى ارساله لك من محطة فيكتوريا . لقد حصلت على العمل فاذا لم يكن عندك مانع فانا فى انتظارك سريعا ، ولكن يجب أن تلاحظى أنك ستضطرين للتوقف عن كتابتك فى النمسا** » .

واتسعت حدقتا سوزى واهتزت أناملها حتى سقط الخطاب من يدها وزاد انهمار الدموع فوق خديها وهى تحزم حقائبها .

واستلقت سوزى فى فراشها وهى تمسك الخطاب المسجل بين يديها وتضمه لصدرها بقوة ثم تقبله فى حرارة .. وشغف .. وسعادة .

محمد خزبك




ثمرة جهود ناجحة
فى اكثر من ٦٠ عامًا
سيجارة
معدن ممتاز
أكمل ما وصلت اليه صناعة السجاير المصرية
إنتاج
شركة كوتاريللى
فلتر بالفل
فلتر ابيض
سادة
صناعة مصرية
Maden supérieur
معدن ممتاز
CIGARETTES COUTARELLI
ALEXANDRIE
EGYPTE